

# STUDIO IO8

## Jooga suvelaager 2010 "HETKESOLEMINE"

**Aeg:** 30. juuli – 1. august 2010

**Koht:** Rabivere küla, Audoma talu

**Juhendajad:** Aale-Triinu Sonn, Jaak Kivimäe, Eve Soppe

**Hind:** 1200.-, koolilastele 600.- krooni

**Toitlustus:** tervislik taimetoit

**Kaasa:** joogamatt ja soe pleed

**Ööbimisvõimalused:** a) voodid põõningukorruse ühises toas b) oma telk

**Registeerumine:** oma osalussoovist palume anda teada juunikuu jooksul [info@studio108.ee](mailto:info@studio108.ee), et saaksime planeerida grupi suurust. Laagrikoha kinnitab ettemaks 200.- krooni (A-T Disain OÜ, a/a 17000970107 Nordea pank). NB! Palume maksta ettemaks kindlasti hiljemalt 15. juuliks!

### reede

18:00 kogunemine

18:30 tee, õhtueine

19:30 laagri avamine ja tutvumisring, pühendamine laagri teemasse: HETKESOLEMINE (Jaak, Aale-Triinu ja Eve)

21:00 kuutervitus (Aale-Triinu)

21:30 saun, tee ja suupisted

### laupäev

7:00 äratus

7:30 puhastavad hingamised, agni sara, päikesetervitus (Aale-Triinu)

8:00–9:00 hommikueine

9:00 hommikumeditatsioon: "mina&lloodus, maa-element" (Aale-Triinu)

10:00–11:30 hatha-jooga: avavad-tervendavad joogaharjutused (Eve)

12:00–14:00 lõuna

14:00–14:45 Emotsioonid, automaatsed sisemised reageeringud (Jaak)

15:00–17:30 jooga asana'd (7 põhitšakrat) (Aale-Triinu)

18:00–20:00 õhtusöök

20:00–21:00 Mõtted, automaatne mentaalsus, Gibberesh'i praktika (Jaak)

21:00–21:45 õhtune teepaus, saun

21:30–22:30 mantrate laulmine

### pühapäev

7:00 äratus

7:30 puhastavad hingamised, agni sara, päikesetervitus (Aale-Triinu ja Eve)

8:00 hommikueine

8:30 hommikumeditatsioon: "siin ja praegu" (Jaak)

9:00–11:30 indiaani jõukõnd rabasse (Jaak, Aale-Triinu ja Eve)

12:00–13:30 lõuna

13:45–14:15 tervendav meditatsioon: vee-element (Aale-Triinu)

14:30–15:00 hatha-jooga lõõgastavad harjutused (Eve)

15:00–15:30 satsang, vestlusring

15:45 tee ja suupisted

16:00 laagri lõpuring