

	SATYA	VAJRA	ASANA	ANANDA
10.00–11.00	Astangajoogaa miehille: Juuret ja päättäväisyys ILO	Joogaklinikka - Alaselkä Salla Niemi	Heartful Hatha - Metamorfoosissa Kaisa Kärkkäinen	Elementaalinen ääni Vaskilintu
11.15–12.15	Manipura Chakraflow ENG Anna Batrouni	Fit Flow Yoga, Science of Stretching, ENG Nicole Betita	Vinyasa Flow Tanja Wunsch	SLOW FLOW Olivia 'Moonchild' Ahonen
12.30–13.30	Awakening masculinity, for men, ENG Thomas Orboe	Kundaliini-jooga - Kohti korkeampaa värähtelyä Anni Oravainen-Suutari	Hatha Yoga - Building Self-Connection, ENG Gitika Kapur	Falun Dafa -harjoitusten opetus Emmi Nguyen
13.45–14.45	Om Chanting Bhakti Marga	Kundaliini-jooga - Rentoudu ja päästä irti peloista Asko Sat Manjeet Singh	Pilates - keskivartalo kuntoon alkeet Anne Suvia	Nauru Transformaatio Henna Länsipää
15.00–16.00	Breath of Fire (Pranayama & Breathwork) for men Jatsan Dorje	Vinyasa flow by Roots Hanna Åman	Hoitavaa joogaa RainbowReiki boostilla Sari Helena Nyrhinen	Pranayama-, mantra- ja jooginen maailmankuva Janne Kontala HUOM! Klo 15-16.30
16.15–17.15	Ihmeellinen Qi-Liikemeditaatio Ren Xue Finland	Kundaliini-jooga Avaa luova virtaus Emilia Vasko-Kujala	Kaipauksesta kohti kiitollisuutta, rauhoittava joogatunti Henri Järvinen	Sjl-joogaa joogaterapeuttisella lähestymistavalla & säätelykeinoilla Sanna Kullberg HUOM! 16.45-17.45

SHANTI

YANTRA

PRANA

10.00–
11.00

Slow Flow by Roots
Eveliina Holm

**Lempeän syvä kohtaaminen
pareille**
Villi unelma

Syli&Soinnut
Joanna Lukkala
HUOM! 10–10:30 & 10:30–11

11.15–
12.15

Yin yoga, ENG
Eeva-Liisa Bonet

Parijoogalla syvään yhteyteen
Minodora Blomgren & Cristian
Hallivuori

Äitiysjooga
Veja Vainio

12.30–
13.30

**Bliss body - Yin & Myofascial
Release**
Leta LaVigne

Pareille lempeää kosketusta
Ossi Kajas & Annica Hill,
Sun&Moon

Lasten lempeä hatha jooga
Tea Kosomaa

13.45–
14.45

Mantrapiiri
Petra Streng ja Jouko Kyhälä

Joogaa vastakohtien rajalla
Miki Vuorisalmi

**Lempeän Tean taikamatto &
HerttaBertan kasvomaalaus**

15.00–
16.00

Valomeditaatio ja sointukylpy
Terhi Elo

Kontakti-improvisaatio
Iiris Raipala

Joogit.fi - raskausjooga
Henna Haapala

16.15–
17.15

Aroma Relax
Mia Sabelli-Marjosola

Yoga Nidra: "jooginen uni"
Ulla Laisi

Erkkajooga
Vertaiset Ry

ATMA

NATARAJA

SAMSARA

		10.00– 11.00	Kundaliini Flow - Energiaa ja Elinvoimaa! Tiia Koskinen	10:30– 11:30	Eroon oireista FI, ENG Viisas Elämä, Maria Nordin
12.00– 13.00	Aloitusseremonia Elysian Trees & Gloria Salo	11.15– 12.45	Valontanssi Dance of light Maria Karikoski ja Dj Villikko	13:30– 14:30	Speed Dating Experience Elsi Valeriana HUOM! Alkaa klo 13!
13.30– 14.45	Moving Prayer & päivätanssit Irinja Illuusia & Jenni, Tunna Milonoff	13.00– 14.00	Whirling Workhop Tuula Tuisku Honkanen	15:00– 16:00	Modern-day Whirling Dervish Tuula Tuisku Honkanen
15.15– 16.30	Heartful Yin & Soulful Sounds Essi Seppälä & Kaisa Kärkkäinen	14.15– 15.15	Shaktitanssi: Luova virta Siri Vedyä		
		15.45– 17.00	Soundhealing Laura Iso-Metsälä		
18.00– 23.00	JOOGAFESTIVAL BY NIGHT Rinneradio, Dj Korento, Maisa Tikka, Elysian Trees				
					HUOM! Samsara-lavan ohjelma sisältyy sisäänpääsylimun hintaan!

	SATYA	VAJRA	ASANA	ANANDA
10.00– 11.00	Tone Flow Yoga Camilla Lumi	Kosketus- workshop jooga- opettajille ja -opiskelijoille Meri Mort	Heartwarming Yoga Flow Saaga Maria Lamusuo	Gokul yoga Johanna Ahola
11.15– 12.15	Movement-tunti Kristian Popov	Safe Shirshasana Preparation ENG Nicola Moberg	Iyengarjooga - Lantion linjaus seisoma- asanoissa Kira Riikonen	Nia The Joy Of Movement Jennika Laari
12.30– 13.30	Sydämen, tiedon ja hiljaisuuden joogatunti JoogaVeli	Käsilläseisannon perusteet Sanni Sarlin	Gentle Flow by ROOTS, ENG Julia Hackzell	Feminine Breathflow & Voice Anni Pellikka
13.45– 14.45	Terveys Qigong Olli Ruikka	Avaudu sisäiselle valolle Mervi Enqvist	Autenttista Shaktajoogaa Pete Ruikka	Sthira-flow Tiia Sorjonen
15.00– 16.00	Jiva Mukti Terhi Palminen	Tiibetiläinen Lujong jooga Jatsan Dorje	Bodysound yoga Saara Tallqvist	Musta jooga Anni Malviina
16.15– 17.15	Northern Shamanic Breathwork Merja Kallunki	Laulu Rakkaudelle Tiina-Maria (Tintti) Andersson ja Heidi (Heinikki) Heikkilä	River of life yin-jooga Liisa Nieminen	Eheyttävät affirmaatiot, joogatunti Katja Tasala

SHANTI

PRANA

10.00– 11.00	RAUHA • FLOW Miila Rahomäki & Noora Launiemi	10.00– 11.00	Erkkajooga Vertaiset Ry		
11.15– 12.15	Breathwork with soundbath Ava Weizel	11.15– 13.00	Lempeän Tean taika- matto & HerttaBertan kasvomaalaus		
12.30– 13.30	Luova jooga Saara Tallqvist HUOM! Klo 12.30-14.00	13.15– 14.15	Äiti-vauva jooga - postnatal Yoga Vea Vainio		
13.45– 14.45		15.00– 16.00	Syli&Soinnut Joanna Lukkala HUOM! 15-15:30 & 15:30-16		
15.00– 16.00		16.15– 17.15	BLESSED MAMA - odottajan lempeä jooga Miia Koivisto		
16.15– 17.15					

ATMA

NATARAJA

SAMSARA

10:00– 11:30	Astangajoogan aamuharjoitus Juha Javanainen	10.00– 11.00	Accepting what is (yoga & mantra) ENG Hanna Manninen	10:30– 11:30	Henkisyyden sudenkuopat Viisas Elämä, Tobias Mehnert
12:00– 13.30	Maasterpiece workshop Manuela Bosco	11.15– 12.45	Tantric Vinyasa Flow w/ live music Gloria Salo & Laura Iso-metsälä	13:30– 14:30	Tämä ääni on mun -konsertti Sara Welling
13.45– 15.30	Ecstatic Dance Helsinki Milla Linna	13.00– 14.00	Buti Jooga Elena Salin	15:00– 16:00	Tunne seksi - Löydä yhteys aitoon nautintoon Viisas Elämä - Susanna Syld
16:00– 17.30	Highway to Bliss Tea Ihalainen	14.15– 15.15	Creative Movement Noora Kajjanen		
18:00– 19:00	Joogafestival Helsinki 2025 Lopetusseremonia	15.45– 17.00	Sacred Sound Journey ENG Nancy Trueman		

HUOM!
Samsara-lavan ohjelma
sisältyy sisäänpääsylimun
hintaan!

BUDDHI

TATTVA

SUTRA

10:00–
11:00

Rohkeus luoda suurta
Henna Länsipää

**Meditation and Breath for
wellbeing**
Swami Jyothirmayah

Yhteys elämän virtaukseen
Jaana Hautala

11:30–
12:30

**Joogan maailmankuvat historiassa
ja nykyhetkellä**
Måns Broo

8D-meditaatio™ experience
Martta Jemina

Rosen menetelmä
Sanna Karvonen

13:00–
14:00

Mielen kerrokset joogassa
Pete Ruikka

Rentoudu, kaikki on hyvin
Tommi Charanpal Singh

Vaellus chakroiin
Carita Mattson (Das Harjot Kaur)

14:30–
15:30

UNELMAKUNNOSSA
Jenny Söderström ja Merja
Valkonen-Hernandez

Awaken to your true nature
Viivi Jokela

Inspiraation lähde sinussa
Ingvar Villido

16:00–
17:00

Secrets of Polarity
Thomas Orboe ja Gloria Salo

Energiat haltuun
Leena Siitonen

**Hyvinvointia ympäristöstä -
rakentamassa tai remontoimassa**
Ville Väinämö

17:15–
18:00

**Human design joogan
näkökulmasta**
Malina Pursiainen

**How to accept and love yourself,
ENG**
Swami Sharada

Facial yoga rolling
Soma Uplifting

BUDDHI

TATTVA

SUTRA

10:00–
11:00

Paneelikeskustelu: Naisen muuttuva keho - Lempeästi kohti vaihdevuosisia Minna Oey, Siskokullat

Rahapaja -Vapauta rahaenergia
Jonna Molin

Ajatukset luovana voimana
Terttu Seppänen

11:30–
12:30

9 keskuksen ihminen ja sen tietoisuuden dualistinen rakenne (human design) Sarielina Tienhaara

Löydä Oma Dharmasi
Irinja Illuusia

Millainen on joogin sattvinen puutarha ja ruoka?
Piri Aarnikko

13:00–
14:00

Oletko jumissa? Miten vapauttaa virtaus?
Emilia Vasko-Kujala

Lisää tietoisuutta anatomian tuntemuksen avulla
Jutta Aalto

Tietoisuustaidoilla uusi ote stressinhallintaan
Oona Hänninen

14:30–
15:30

Paneelikeskustelu by Joogafestival: FLOW-tila

Tuleva astrologinen aikakausi - Portti eksponentiaaliseen kehitykseen Emeric Kourilento, Ikioleva

Verenkierto ja palautuminen
Marjo Luukkonen

16:00–
17:00

Lupa levätä - sinulle, joka kannattelet paljon
Mari Rasimus

Astu sisäisen rauhan syvyyksiin Jooga Nidran avulla
Henri Järvinen

Löydä kosketuksen voima
Anna Jalava

17:15–
18:00

Voimaeläin - shamanistinen meditaatorummutus
Pii Kuparinen

How to find inner peace, ENG
Swami Sharada