

Joogailua merellä

Tavoitteena rentoutua ja hiljentyä. Aikaa varattu yhteensä 20 minuuttia. Kaikki tapahtuu ulkona. Ei tarvita välineitä. Spiikkaukset suomeksi ja ruotsiksi.

- Muodostetaan porukasta laaja kaari siten, että kaikki näkevät merelle (paitsi joogatiimi)
- Joogatiimi esittäytyy
- Hiljennytään kuuntelemaan luonnon ääniä. Mukava asento, silmät kiinni jne.
- Hiljentymisen jälkeen tehdään muutama asana:
 - o aaltojen liplatus
 - o jäinen puu (kähkörämänty)
 - o talvimyrsky
 - o jäämies
- Rentoutuksen jälkeen rauhallinen ryhmiin jakautuminen:
 - o (taustalla musiikkia)
 - o tamperelaiset ottavat kaaresta yhden askeleen eteenpäin
 - o kaikki laittavat silmät kiinni
 - o kaikki ottavat itse keksimänsä ”talvinen meri” -asanan ja pysyvät siinä
 - o kerrotaan ohjeistukseksi, että kun kuulet numeron/sanan ota askel taaksepäin, pidä silmät edelleen kiinni ja pysy vielä asanassa
 - o joogatiimiläiset kiertävät jakamassa porukkaa ryhmiin eli kuiskuttelemassa numeroita/sanoja asanoiden perusteella eli mitkä asanat sopivat kivasti yhteen
 - o kun musiikki loppuu, silmät auki ja etsi ryhmäsi
- Se oli siinä. Sitten sisälle ja hommin!