

Valikursuse nimi: Jooga filosoofia ja praktika**Õpetaja:** Mikk Taniel**Aeg:** 20-24.11.2023**21 tundi, 75 minutit****Ruum** gümnaasiumi auditoorium

20.nov	1.tund	8.30-9.45	Valikursuse teemad, eesmärk, töökorraldus
	2.tund	9.55-11.10	Tutvumine, varasema jooga kogemuse jagamine
	3.tund	11.40-12.55	Ootused kursusele, Hommikutervituse praktika
	4. tund	13.05-14.20	Õppevideo " Mis on Jooga?"
	5.tund	14.35-15.50	grupitöö/ iseseisev töö
21.nov	1.tund	8.30-9.45	Hommikutervituse praktika
	2.tund	9.55-11.10	Mida nimetatakse meditatsiooniks?
	3.tund	11.40-12.55	Audiorännak Alan Wattsiga
	4. tund	13.05-14.20	grupitöö/arutlus
	5.tund	14.35-15.50	iseseisev töö
22.nov	1.tund	8.30-9.45	Hommikutervituse praktika
	2.tund	9.55-11.10	Joogalik elustiil
	3.tund	11.40-12.55	Õppevideo "Sadhguru and Co."
	4. tund	13.05-14.20	iseseisev töö (võimalusel õues)
23.nov	1.tund	8.30-9.45	Hommikutervituse praktika
	2.tund	9.55-11.10	Erinevad stiilid joogas (Kundalini, Hata, Yin jt.)
	3.tund	11.40-12.55	Erinevad stiilid joogas
	4. tund	13.05-14.20	Iseseisev töö
24.nov	1.tund	8.30-9.45	Hommikutervituse praktika
	2.tund	9.55-11.10	Grupiarutlus kursuse teemadel
	3.tund	11.40-12.55	Tagasisidestamine. Küsimused ja vastused