

# FRIDAY 28.7.2023

magnesia

	TENALJI VON FERSEN	MYLLYSALI	PIRUNKIRKKO	PAJASALI	RUUTIKELLARI	HEARTFUL SPACE
09.00	9:00 - 10:15 * <b>MERETE SMEDEGAARD</b> CREATIVE VINYASA FLOW - "THE SPACES IN BETWEEN"	9:15 - 10:15 <b>EMILIA VIHHERKOSKI</b> VIRKISTÄVÄ AAMUJOOGA	9:00 - 10:15 <b>HANNA-MARI KUIKKA</b> HENGITÄ & HELLITÄ	9:30 - 11:30 <b>MAGNUS APPELBERG</b> HENGITYS, PORTTI MEDITAATIOON	9:00 - 10:15 <b>SILJA ERIKSSON</b> LÄSNÄOLON AAMUJOOGA	
10.00						
11.00	10:45 - 12:00 * <b>COLE CHANCE</b> UNRAVELING SAMSKARAS	10:45 - 12:00 <b>SOINTU HIETALA</b> SUORAN POLUN MEDITAATIO	10:30 - 12:00 <b>ELISA KUUTTILA</b> KATONAH JOOGAN 101		10:45 - 12:00 <b>MERVI ENQVIST</b> VOIMAUTTAVA KUNDALIINIJOOGA	
12.00				12:00 - 13:15 * <b>PI VILLARAZA</b> WHAT IS TIME?		12:00 - 15:00 <b>DJ MIHUT</b>
13.00	12:30 - 13:45 * <b>MATILDA MANNSTRÖM</b> CULTIVATING FREEDOM - A HEARTFUL FLOW + NIDRA PRACTICE	12:30 - 14:00 <b>SOPHIE REDMAN</b> KEHON VIISAUS - SWEET SPOT SOMATICS	12:30 - 13:45 <b>SANNA KOKKONEN-WHITE</b> MANTRA IN MOTION		12:30 - 13:45 * <b>MERI MORT</b> MUSTA JOOGA - METSÄNPEITTO	
14.00						
15.00	14:15 - 15:30 <b>HENNA HEIMONEN &amp; DJ KORENTO</b> ELECTRIC ASANA	14:30 - 16:30 <b>PETRI BERNDTSON</b> HENGITYKSEN MUUTOSVOIMA: MIELIKUVITUS, RUNOUS JA FILOSOFIA	14:15 - 15:30 <b>SANNA LUTHER &amp; SARAH PALU</b> HEARTFUL YIN YOGA & MUSIC	14:45 - 16:00 <b>KAISA KUURNE</b> SUUREN ÄIDIN ARKKITYYPPI	14:15 - 16:15 * <b>MICHELLE HOOPS</b> CLARITY BREATHWORK	
16.00	16:00 - 17:30 * <b>SATU TUOMELA</b> SHAKE THE DUST		16:00 - 17:15 * <b>VICTORIA VALETUTTI &amp; PAUL ELIAS</b> YIN & SOUND JOURNEY			
17.00		17:00 - 18:30 * <b>JULIA HACKZELL</b> BEING HERE: FREEDOM FLOW		16:30 - 18:00 <b>E. ELISABET LAHTI</b> LÄMMIN SISU RAKENTAVAN VAHVUUDEN SYDÄMESSÄ	16:45 - 18:45 * <b>IITULI AALTO &amp; DJ PI VILLARAZA</b> INNERDANCE	
18.00	18.00 - 19.30 * <b>COLE CHANCE</b> THE HEART PRACTICES		17:45 - 19:00 * <b>TUOMO MARTTALA</b> FULL CYCLE YIN & SONGS			
19.00		19:00 - 20:30 * <b>LEIGH EWIN</b> INSPIRED BREATHWORK EXPERIENCE		18:30 - 20:00 <b>KAISA KUURNE</b> UNIEN KEHTO		18:15 - 19:15 <b>PAUL ELIAS</b> LIVE CONCERT
20.00	20:00 - 21:00 <b>MATTI PÄÄÄHO</b> INTUITIVE FLOW				19:30 - 21.00 * <b>TEHO MAJAMÄKI</b> WILD GRANITE - SOUND JOURNEY	
21.00	21:00 - 22:30 * <b>MATTI PÄÄÄHO &amp; DJ GENKI</b> AUTHENTICA - ECSTATIC DANCE					
22.00						
23.00						

**MOVE:** DYNAMIC YOGA CLASSES AND DIVERSE WAYS TO MOVE YOUR BODY

**BREATHE:** INSPIRATION FOR BREATHING, BREATHWORK AND PRANAYAMA PRACTICES

**LOVE:** RELAXING AND SLOWING DOWN

**AWAKEN:** TRANSFORMATIVE INNER WORK

**EVOLVE:** INSPIRING TALKS & WORKSHOPS FOR SELF DEVELOPMENT

**MUSIC:** LIVE MUSIC AND DJ PERFORMANCES

**FAMILY:** FAMILY PROGRAM

\* PROGRAM IN ENGLISH

THIS PROGRAM IS SUBJECT TO CHANGE

# SATURDAY 29.7.2023

magnesia

	TENALJI VON FERSEN	MYLLYSALI	PIRUNKIRKKO	PAJASALI	RUUTIKELLARI	HEARTFUL SPACE
09.00	9:00 - 10:00 * <b>SANNA KOKKONEN-WHITE</b> BALI FLOW	9:00 - 10:00 <b>HANNA-MARI KUIKKA</b> LÄSNÄOLON LIIKE	9:00 - 10:30 * <b>ELISA KUUTTILA</b> YOGA IS ALCHEMY	9:30-10:30 <b>MERVI ENQVIST</b> SYDÄNMEDITAATIO	9:00 - 10:15 * <b>MATTI PÄÄAHO</b> YOGA FOR CONNECTING AND RELATING	
10.00						
11.00	10:30 - 12:00 * <b>SATU TUOMELA</b> AUTHENTIC FLOW - WATER BEINGS BROUGHT TO LAND	10:30 - 12:00 <b>JENNY SÖDE</b> SELÄTÄ SELKÄKIPU!	11:00 - 12:15 * <b>MERETE SMEDEGAARD</b> SOFT VINYASA FLOW - "LET IT GO"	11:00 - 12:30 <b>HANNE SAYUNEN</b> RELATIONAL MINDFULNESS	10:45 - 11:45 * <b>SOINTU HIETALA</b> THE DIRECT PATH MEDITATION	
12.00						12:00 - 14:00 <b>DJ ODED PELED</b>
13.00	12:30 - 13:45 * <b>COLE CHANCE</b> NERVOUS SYSTEM NECTAR	12:30 - 14:00 * <b>JULIA ORAVISTO</b> STRENGTH IN SIMPLICITY	12:45 - 13:45 <b>VIIVI AMANDA LEHTONEN</b> PAUSE & BREATHE	13:00 - 14:15 <b>MIA JOKINIVA</b> MANTRAT - MEDITAATIOTA, MEDIKAATIOTA VAI MAGIAA?	12:15 - 13:15 <b>ANNA JUSSILA</b> BUTI-JOOGA – RIEMUKAS JA TANSSILLINEN JOOGA	
14.00					13:45 - 15:30 * <b>MICHELLE HOOPS</b> CLARITY BREATHWORK	
15.00	14:15 - 15:30 * <b>KATRI SYVÄRINEN</b> STORY & YOGA MAGIC	14:30 - 16:00 <b>REETTA RANTA</b> RITUAALI-WORKSHOP	14:15 - 15:30 <b>EVELIINA TISTELGREN</b> MOVEMENT FLOW	14:45 - 16:45 <b>IIDA MÄKIKALLIO</b> TASAPAINOISET RAJAT IHMISSUHITEISSA		
16.00	16:00 - 17:15 <b>MIA JOKINIVA</b> URBAN KALISTHENICS		16:00 - 17:15 <b>KAISA KÄRKKÄINEN &amp; ESSI SEPPÄLÄ</b> SELKEYDEN SÄIHKE - HEARTFUL YIN & SOULFUL SOUNDS		16:00 - 17:30 <b>MATTI PÄÄAHO</b> INTUITIVE FLOW - ASANAA AAVISTUKSEN OHJAAMANA	
17.00		17:00 - 18:30 <b>KATRI SYVÄRINEN</b> NELJÄ OVEA LUOVUUTEEN		17:15 - 18:45 * <b>KAISA KUURNE</b> THE WILD WOMAN ARCHETYPE		
18.00	17:45 - 19:00 * <b>KULDIP QUINTERNO</b> EMOTIONAL DETOXIFICATION		17:45 - 19:00 <b>MILLA MÄKINEN</b> LEMPYDEN YINJOOGA & BOSSA NOVA		18:00 - 19:30 * <b>LEIGH EWIN</b> INSPIRED BREATHWORK EXPERIENCE	18:00 - 19:15 * <b>MICHELLE HOOPS</b> INTRO TO HULA HOOP DANCE
19.00		19:00 - 20:30 <b>MIKI VUORISALMI</b> FLOW 2 ETHER		19:15 - 20:45 * <b>TUOMO MARTTALA</b> EMBODIED VOICE & MANTRA CHANTING		
20.00	19:30 - 22:30 * <b>DJ MILLA LINNA &amp; TY ALEXANDER</b> ECSTATIC DANCE		19:30 - 21:00 * <b>VICTORIA VALETUTTI</b> YIN + TRIGGERPOINT			
21.00					20:15 - 21:45 <b>JANI TOIVONEN</b> SOUND HEALING CONCERT	
22.00						
23.00						

**MOVE:** DYNAMIC YOGA CLASSES AND DIVERSE WAYS TO MOVE YOUR BODY

**BREATHE:** INSPIRATION FOR BREATHING, BREATHWORK AND PRANAYAMA PRACTICES

**LOVE:** RELAXING AND SLOWING DOWN

**AWAKEN:** TRANSFORMATIVE INNER WORK

**EVOLVE:** INSPIRING TALKS & WORKSHOPS FOR SELF DEVELOPMENT

**MUSIC:** LIVE MUSIC AND DJ PERFORMANCES

**FAMILY:** FAMILY PROGRAM

\* PROGRAM IN ENGLISH

THIS PROGRAM IS SUBJECT TO CHANGE

# SUNDAY 30.7.2023

magnesia

	TENALJI VON FERSEN	MYLLYSALI	PIRUNKIRKKO	PAJASALI	RUUTIKELLARI	HEARTFUL SPACE
09.00						
10.00	9:30 - 10:45 <b>SAGA TURTIAINEN</b> VOIMAANNUTTAVA VINYASA	9:00 - 11:00 <b>MAGNUS APPELBERG</b> HENGITYS, PORTTI MEDITAATIOON	9:30 - 10:45 <b>MERI MORT</b> TERRA SOUL JOOGA - SISÄINEN SOTURI		9:30 - 11:00 * <b>KULDIP QUINTERNO</b> CLEARING TRAUMA FROM THE BODY	
11.00						10:45 - 11:30 <b>ANNA JUSSILA</b> BUTI-JOOGA – RIEMUKAS JA TANSILLINEN JOOGA KOKO PERHEELLE
12.00	11:15 - 12:30 <b>KAISA KÄRKKÄINEN</b> SELKEYDEN VOIMA - HEARTFUL HATHA YOGA	11:30 - 12:45 * <b>MERETE SMEDEGAARD</b> GENTLE FLOW - "OPEN HEART - PEACE OF MIND"	11:15 - 12:30 <b>HENNA HAAPANEN</b> JOOGAMATKA ALKUUN - FLOW-JOOGAN PERUSTEET	11:00 - 12:15 * <b>PI VILLARAZA</b> THE NEW BRAIN	11:30 - 12:30 <b>JENNI MILONOFF &amp; IRINJA TEIKARI</b> JUICYFLOW	
13.00						
14.00	13:00 - 14:15 * <b>JULIA HACKZELL</b> THE LAYERS OF YOU: SPICY FLOW	13:15 - 14:45 * <b>LEIGH EWIN</b> INSPIRED BREATHWORK EXPERIENCE	13:00 - 14:30 <b>EVELIINA TISTELGREN</b> KÄSILLÄSEISONTAA ALOITTELIJALLE	12:45 - 14:00 * <b>E. ELISABET LAHTI</b> GENTLE SISU	13:00 - 15:00 * <b>JANI TOIVONEN</b> GONG YOGA	
15.00						14:00 - 17:00 <b>DJ KLAUS WING</b>
16.00	14:45 - 16:00 <b>SUSANNA HAKANEN &amp; MIIKKAEL ANTTILA</b> POLKU HILJAISUUTEEN - LEMPYDEN YINJOOGA, PIANO JA SELLO	15:15 - 16:30 * <b>PETRI BERNDTSON</b> MINDFULNESS MEDITATION	15:00 - 16:30 <b>MIKI VUORISALMI</b> FLOW 2 LOVE	14:30 - 15:30 <b>INKA SAINI</b> ELÄINJOOGAA 3-6 VUOTIAILLE LAPSILLE		
17.00						
18.00	16:30 - 17:45 * <b>MILLA MÄKINEN</b> HEARTFUL YIN YOGA & BOSSA NOVA	17:00 - 18:15 * <b>SOPHIE REDMAN</b> SWEET SPOT SOMATICS	17:00 - 18:30 * <b>SATU TUOMELA</b> EMBODIED YIN - EMPTY HEART	16:00 - 17:00 <b>INKA SAINI</b> LAPSI & VANHEMPI -JOOGATUNTI KOULUIKÄISILLE	15:30 - 17:30 * <b>IITULI AALTO &amp; DJ PI VILLARAZA</b> INNERDANCE	
19.00	18:15 - 20:45 * <b>TY ALEXANDER &amp; MILLA LINNA</b> CONSCIOUS DANCE JOURNEY	18:45 - 20:00 * <b>SANNA KOKKONEN- WHITE</b> TIBETIAN HEART YOGA	19:00 - 20:30 <b>VIIVI AMANDA LEHTONEN</b> ROLL & RELEASE	17:30 - 19:00 <b>MIINA SAVOLAINEN</b> VOIMAUTTAVA VALOKUVA	18:00 - 19:30 * <b>VICTORIA VALETUTTI</b> THE ART OF TOUCH - THAI YOGA MASSAGE	
20.00						
21.00						20:00 - 21:15 <b>HILDA RUIJS</b> LIVE CONCERT
22.00						
23.00						

**MOVE:** DYNAMIC YOGA CLASSES AND DIVERSE WAYS TO MOVE YOUR BODY

**BREATHE:** INSPIRATION FOR BREATHING, BREATHWORK AND PRANAYAMA PRACTICES

**LOVE:** RELAXING AND SLOWING DOWN

**AWAKEN:** TRANSFORMATIVE INNER WORK

**EVOLVE:** INSPIRING TALKS & WORKSHOPS FOR SELF DEVELOPMENT

**MUSIC:** LIVE MUSIC AND DJ PERFORMANCES

**FAMILY:** FAMILY PROGRAM

\* PROGRAM IN ENGLISH

THIS PROGRAM IS SUBJECT TO CHANGE