



# Ráðstefna Jógakennarafélags Íslands

20.-22. september 2024

## Föstudagur 20. september 2024

16:00 - 18:00	Þátttakendur koma í hús og njóta Gong tóna
18:00 - 19:00	Hringur opnaður
19:00 - 20:00	Kvöldverður
20:00 - 21:00	iRest jóga nidra með Unni Hafstað

## Laugardagur 21. september 2024

8:00 - 9:00	Mjúkt morgunjóga með Sigríði Hafstað
9:00 - 9:30	Morgunmatur
10:00 - 12:00	Fyrirlestrar og umræður: Jóga og líkamlegar áskoranir <b>Fyrirlesarar og umræður:</b> <i>Puríður Helga Kristjánsdóttir – Stólajóga</i> <i>Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir – H.A.F. yoga</i> <i>Kristín Sjöfn Veigarsdóttir – Jóga fyrir blinda</i>
12:00 - 13:00	Hádegismatur
13:00 - 15:00	Þemavinna í hópum
15:00 - 15:30	Kaffi
16:00 - 18:00	Frjáls tími eða göngujóga með Hrönn Baldursdóttur
18:00 - 19:00	Síðdegisjogatími með Ástu Maríu Þórarinsdóttur
19:00 - 20:00	Kvöldverður
20:00 - 21:00	iRest Jóga Nidra með Unni Hafstað

## Sunnudagur 22. september 2024

8:00 - 9:00	Mjúkt morgunjóga með Sigríði Hafstað
9:00 - 9:30	Morgunmatur
10:00 - 12:00	Fyrirlestrar og umræður: Jóga og andlegar áskoranir <b>Fyrirlesarar:</b> <i>Angela Haydarly geðlæknir – Jóga og geðheilbrigði</i> <i>Soffía Elín Sigurðardóttir sálfræðingur – Jóga og taugakerfið</i>
11:00 - 12:00	Helginni lokið með viðeigandi athöfn
12:00 - 13:00	Fontana í boði félagsins