

## Villivihanneksista ruokaa - kurssi Saarijärvellä 30.5. – 2.6.2022

Ohjaajat: Sikku Wahlberg ja Leena Ilmarinen

### Maanantai

- klo 18 illallinen
- klo 19 alkuinfo
- klo 20 rentouttava joogaharjoitus

### Tiistai

- klo 7.30 joogaharjoitus
- klo 9 aamiainen
- klo 10 tutustumista villivihanneksiin teoriassa ja käytännössä (ulkona)
- ruoanvalmistusta villivihanneksista
- klo 13 lounas
- klo 15 luento villivihanneksista
- klo 16.30 joogaharjoitus
- klo 18 illallinen
- iltaohjelmaa, keskustelua

### Keskiviikko

- klo 7.30 joogaharjoitus
- klo 9 aamiainen
- klo 10 kerätään villivihanneksia
- ruoanvalmistusta
- klo 13 lounas
- klo 15 luento villivihanneksista
- klo 16.30 joogaharjoitus
- klo 18 illallinen
- klo 19 sauna

### Torstai

- klo 7.30 joogaharjoitus
- klo 9 aamiainen
- ulkoilua, kerätään villivihanneksia kotiin viemisiksi ja lounaalle
- klo 12 lounas