

Musikaalinen luontoyhteysjooga, kurssitapaaminen.

19.8 perjantaina

Päivällisen jälkeen, tapaaminen joogasalissa.

Rauhoittuminen joogamatolla:

Sellon soittoa kuunnellen /Heini.

Tutustumisen ja kuulumiset.

20.8 lauantaina

8.00 lempeä aamujooga/ Kristiina

9.00 aamiainen

10.00 Elämän vuodenaajat, missä olemme nyt? Keskustelua.

11.30 Joogaharjoitus ennen lounasta/ Kristiina

13.00 lounas

Jonka jälkeen kokoonnumme ulos, metsäjooga yhdessä sovitussa paikassa.

Ehkä koskella?/ Kristiina

18.00 päivällinen

19.00 savusauna

Jonka jälkeen illanviettoja laulaen, musisoiden/ Heini

Ja tietty ne saunapullat 😊

21.8 sunnuntaina

7.30 karmajooga

8.30 aamiainen

Jonka jälkeen joogasalissa:

Sellojoogaa/ Heini

Fiilikset ja keskustelua, ennen

12.00 lähtö lounasta.