

Luottamusta arkeen ja iloa elämään

Ohjaajat: Onerva Mälkönen ja Ingrid Sepp, jooganopettajat SJJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus	Herätys ja karmajooga
8.30		Aamiainen	Aamiainen klo 8.30
9.30		Luento ja harjoitus	Kurssin päätös ja harjoitus
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Luento ja harjoitus	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	Savusauna	
21.00			