

Niveljooga, 2 vrk

Ohjaajat: Mirja Luuppala ja Irmeli Viippola, jooganopettajat SJL®

Ohjelma ke 21.9. – pe 23.9.2022

Klo	Keskiviikko 21.9.	Torstai 22.9.	Perjantai 23.9.
8.00		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus
9.00		Aamiainen	Aamiainen, Karmajooga
10.30		Nivelluento ja joogaharjoitus	Klo 10.15 Kurssin päätös
13.00		Lounas ulkoilua, vapaata	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
15.30		Joogaharjoitus	
		Tauko	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoitus	Sauna tai klo 19.30 Illan rauhoittava joogaharjoitus (oman valinnan mukaan)	