

## Jooga hyvinvoinnin tukena 7.10.-9.10.2022 (nro 58)

Ohjaajat: Johanna Nieminen ja Satu-Sinikka Vuolteenaho, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.45-8.45		Joogaharjoitus (Johanna)	Joogaharjoitus (Johanna)
9.00		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen</b>
10.00		Luento/keskustelu: Hyvinvointiin vaikuttavia asioita	Keskustelua/ pohdintatehtäviä
11.30-13.00		Joogaharjoitus (Johanna)	Karmajooga klo 11.30-12.30
<b>13.00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Klo 12.30 Lähtölounas</b> Hyvää kotimatkaa!
14.00		Ohjattu ulkoilu (sateen sattuessa ohjattua toimintaa sisätiloissa)	
15.00		Lepoa tai ulkoilua	
16.00	Klo 17 Saapuminen ja majoittuminen	Unelmakartta & kiitollisuuspäiväkirja	
<b>18.00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja rentouttava harjoitus (Satu-Sinikka)	Saunomismahdollisuus ja aikaa jatkaa kesken jääneitä tehtäviä	
20.30		Rentoutusharjoitus (Satu-Sinikka)	

Opistolla on joogamatot ja muut harjoituksiin tarvittavat välineet. Ota mukaan rennot, joustavat vaatteet sekä muistiinpanovälineet ja ulkoiluun sopiva vaateetus. Et tarvitse mitään ennakkotietoa tai osaamista – tule sellaisena kuin olet!