

Lempää sensomotorista kehomielen kuuntelua, ma 17.10 – to 20.10.

Ohjaajat: Leena Karmakallio ja Eija Tervonen

ALUSTAVA OHJELMA

Maanantai 17.10.

- Majoittuminen
- Klo 18 Päivällinen**
- Klo 19 Kurssin avaus
- Klo 20 Rentouttava, restoratiivinen joogaharjoitus, Eija

Tiistai 18.10.

- Klo 7.30 SJL aamujooga, Leena
- Klo 9.00 Aamiainen**
- Klo 10.00 Luento, somaattinen liiketyöskentely, refleksit osa 1, Eija
Harjoitus, somaattinen liiketyöskentely, Leena
- Klo 13.00 Lounas**
- Päivälepo / ulkoilu
- Klo 15.00 Luento, somaattinen liiketyöskentely, SMA & pandikulaatio, Eija
Harjoitus, somaattinen liiketyöskentely, Leena
- Klo 18.00 Päivällinen**
- Klo 19.00 Keskustelua koetusta
Rentouttava, restoratiivinen joogaharjoitus, Eija

Keskiviikko 19.10.

- Klo 7.30 SJL aamujooga, Leena
- Klo 9.00 Aamiainen**
- Klo 10.00 Luento, somaattinen liiketyöskentely, refleksit osa 2, Eija
Harjoitus, somaattinen liiketyöskentely, Leena
- Klo 13.00 Lounas**
- Päivälepo / ulkoilu /
Koskikävely
- Klo 16.30 Luento, yhteenveto opitusta, Eija
Harjoitus, somaattinen liiketyöskentely, Eija
- Klo 18.00 Päivällinen**
- Klo 19.00 Sauna

Torstai 20.10.

- Klo 7.30 SJL aamujooga, Leena
- Klo 8.30 Aamiainen**
- Karmajooga
- Klo 10.00 Keskustelua koetusta
Integroiva somaattinen harjoitus ja kurssin päätös
- Klo 12.00 **Lounas**
Hyvää kotimatkaa!