

**Läsnäolo ja tilan kokeminen, To 20.10. – Su 23.10.2022**

Ohjaajat: Sanna Suikula ja Jenni Andersson, jooganopettajat SJL®

Klo	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00		Harjoitus / Sanna	Harjoitus / Jenni	Karmajooga
9.00		Aamiainen	Aamiainen	Klo 8.30 Aamiainen
10.00		Luento / Jenni	Luento / Sanna	Klo 9.30 Kurssin yhteenveto ja harjoitus / Jenni
11.00		Työpaja / Jenni	Harjoitus / Sanna	
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas
				Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, vapaata	Ulkoilua, vapaata	
15.30		Harjoitus / Sanna	Harjoitus / Jenni	
17.00			Sauna (miehet)	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus / Sanna	Meditaatio / Jenni	Sauna (naiset)	

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia