

Joogakurssi 64/22 10 – 13.11.2022 Vagushermon vaikutus hyvinvointiin.

Torstai 10.11.

18.00 Illallinen

18.00 Tutustuminen ja harjoitus

Perjantai 11.11.

07.00 Harjoitus

09.00 Aamiainen

10.00 Luento Autonominen hermosto – vagushermosto,

13.00 Lounas

16.00 Harjoitus

18.00 Illallinen

19.30 Harjoitusten analysointia, kertausta, faskiaharjoituksia

Lauantai 12.11.

07.00 Harjoitus

09.00 Aamiainen

10.00 Harjoitus, faskiaharjoitukset

13.00 Lounas

16.00 Harjoitus

18.00 Illallinen

19.00 Sauna

Sunnuntai 13.11.

07.00 Harjoitus

09.00 Aamiainen

10.30 Kysymyksiä, avainharjoitukset.

12.00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!