

Jooga ja Asahi -kurssi 27. – 29.3.2023

Ohjaajat: Iiris Hänninen, Margaret Vainio

Ma 27.3.

18.00 Päivällinen

19.00 Kurssin aloitus

19.30 Iltajooga

Ti 28.3.

8.00 Aamujooga

9.00 Aamiainen

10.00 Luento: Hengitys, mielenrauha & keho

11.30 Työpaja – Hengityksen merkitys harjoituksessa

13.00 Lounas

15.00 Asahi – ulkona?

15.45 Iloista ihmettelyä joogan parissa

16.30 Asahin taustoista pähkinäkuoressa

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna/Virittäytyminen, rentoutus & ääniharjoituksia

Ke 29.3.

8.00 Asahi

8.30 Aamiainen

9.15 Karmajooga

10.00 Joogaharjoitus

12.00 Lounas