

Mielenrauhan ja hyvinvoinnin edistäminen joogan keinoin poikkeusoloissa

Ohjaajat: Heidi Höök-Mustamäki ja Marja-Kaisa Ohayon, jooganopettajat SJL®

ALUSTAVA OHJELMA - MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus Marja-Kaisa	Herätys ja karmajooga
8.30		Aamiainen	Aamiainen klo 8.30
9.30		Luento ja harjoitus Heidi	Kurssin päätös ja harjoitus Marja-Kaisa ja Heidi
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Yhteistä toimintaa ryhmissä Rentoutusharjoitus Marja-Kaisa	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus Heidi	sauna	
21.00			