

Suomen Joogaopisto

Kurssi 66, T XIX/3 24.11.-27.11.2022

Ihmeellinen ihminen, anatomiaa, fysiologiaa ja joogaharjoitusta

Kerttu Kelomaa-Sulonen, Merja Lindström

Klo	Torstai 24.11.	Perjantai 25.11.	Lauantai 26.11.	Sunnuntai 27.11.
7.15		Aamuharjoitus (Kerttu)	Aamuharjoitus (Merj)	Karmatyö
8.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
9.00		Luento (Merja) Torson lihaksisto (vatsa, lantionpohja, selkä)	Luento (Kerttu) Suolistosta ja ruoansulatuksesta	“Kyselytunti”
11.00		Workshopin tapaan harjoituksen läpikäyminen (Kerttu)	Workshopin tapaan harjoituksen läpikäyminen (Merja)	Harjoitus klo 10.00
13.00		Lounas	Lounas	Lounas klo 12
15.30		Luento jatkuu	Luento jatkuu (Metabolinen oireyhtymä)	
16.30		Harjoitus (Kerttu)	Harjoitus (Merja)	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Tervetuloa Harjoitus (Kerttu)		Sauna	

4.1.2018 KK-S, 13.10.2022 KK.S

MUUTOKSET MAHDOLLISIA