

Jooga ja mindfulness, 3 vrk, 2.11 – 5.11.2022, ohjaajat: Merja Tompuri ja Ilse Becker, jooganopettajat SJL®

klo	perjantai	lauantai	sunnuntai	maanantai
7.45– 8.45		aamujooga	aamujooga	aamujooga
9.00		aamiainen	aamiainen	aamiainen klo 8.30
10.00		luento: kokemuksen rakenne harjoitus: huomio aistimuksissa	workshop: GRAIN, kokemuksen taitava kohtaaminen	karmajooga yhteenvedo kurssista
13.00		lounas	lounas	klo 12.00 lounas
15.30		harjoitus: maadoittuminen jooga	luento: joogafilosofiaa jooga	
18.00	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
19.00	kurssin avaus ja harjoitus	sauna	paluu kurssin teemoihin kokien ja keskustellen	