

JOOGAKURSSI nro 1 / 2023

ma 2.1. – to 5.1.2023

Minna Lahdenperä ja Sinikka Tala

Gérard Blitzin opetuksen perintö

klo	2.1. ma	3.1. ti	4.1. ke	5.1. to	klo
07.30		Joogaharjoitus Minna	Joogaharjoitus Sinikka	Karmatehtävät	
08.15		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	08.00
09.15 - 10.15		Taustaa Gérardista ja hänen työskentelytavast aan, Sinikka	Lukupiirit jatkaa 9.15-10.45	Yhteenvedo teemoista, Minna henkilökohtaiset mietteet, kurssilaiset	08.45
10.30		Lukupiirien teemat ja ryhmiin jako			
11.00		Joogaharjoitus Minna	Joogaharjoitus Sinikka	Joogaharjoitus Sinikka	10.00
13.00		Lounas	Lounas	Lähtölounas	12.00
15.30- 17.00		Lukupiirit	Keskustelua esiin nousseista teemoista		
17.15		Joogaharjoitus Minna	Joogaharjoitus Sinikka		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoi tus, Minna	Keskustelua esiin nousseista mielenkiinnon kohteista	Sauna		

(re: joogakurssi 1 -23 Minna ja Sinikka)