

Niveljooga, 2 vrk

Ohjaajat: Irmeli Viippola ja Mirja Luuppala, jooganopettajat SJL®

Ohjelma ke 1.2. – pe 3.2.2023

Klo	Keskiviikko 1.2.	Torstai 2.2.	Perjantai 3.2.
8.00		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus
9.00		Aamiainen	Klo 8.30 Aamiainen, Karmajooga
10.30		Nivelluento ja joogaharjoitus	Klo 10.15 Kurssin päätös
13.00		Lounas ulkoilua, vapaata	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
15.30		Joogaharjoitus	
		Tauko	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoitus	Sauna tai klo 19.30 Illan rauhottava joogaharjoitus (oman valinnan mukaan)	