

Tilaa uudelle

Ohjaajat: Irene Pakkanen ja Susanna Ryyänen, jooganopettajat SJL®

| Klo | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--------------|--|--|---|
| 7.00 | | | |
| 7.30 | | Avaava SJL-harjoitus Susanna (90 min) | Karmajooga |
| 9.00 | | Aamiainen | Aamiainen klo 8.30 |
| 9.30 | | Kun unelmasta tulee totta – alustus ja aarrekarttatyöskentelyä/ Susanna | 9.30 Kirjoitustehtävä Irene 10.30 Pranayama & Yin Susanna & Irene (60 min) |
| 11.30 | | Siivet alle! SJL-harjoitus Irene (90 min) | 11.30 Kurssin yhteenveto Susanna |
| 13.00 | | Lounas | Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa! |
| | | Tauko | |
| 15.00 | | Sankalpa, mikä sen on? luento/Irene kirjoitustehtävä/ Irene | |
| 17.15 | | Jooganidra/rentoutus Susanna (45 min) | |
| 18.00 | Päivällinen | Päivällinen | |
| 19.00 | Kurssin avaus Yinjoogaharjoitus Irene (60 min) | sauna | |
| 21.00 | | | |

VARAA AIKAA
JOOGAMATTOJEN PESUUN
JA KUIVUMISEEN.