

## **Joogaopisto**

Senioriviikonloppu 17 – 19 helmikuu 2023

Ohjelma

### **Pe 18 .2**

Klo 18:00 Illallinen

Klo 19:00 Opiston, ohjelman ja osallistujien esittely

Hierontapiiri jonka jälkeen rentouttava joogaharjoitus

Iltatee ja keskustelua

### **La 18. 2**

Klo 7:30 – 9:00 Joogaharjoitus

Klo 9:00 Aamiainen

Klo 10:00 Lyhyt hiljentyminen jonka jälkeen Maisan luento Kahdeksan portaan tie / Tässä ja Nyt

Keskustelua aiheesta

Ulkoilua ennen lounasta

Klo 13:00 Lounas

Klo 14:30 Itsehoito ja pariharjoituksia. Sauna

Klo 18:00 Illallinen

Klo 19:30 Iltaharjoitus

Teen ääressä vaihdetaan ajatuksia päivästä

### **Su 19.2**

Klo 7:30-8:30 Joogaharjoitus

Klo 8:30 Aamiainen

Klo 10:00 Sirpan alustus ja keskustelua aiheesta Hyvä Elämä

Klo 12:00 Lähtölounas

Hyvää kotimatkaa