

Ayurveda-kurssi Joogaopistolla ma.-to. 7.-10.8. 2023  
Ohjaajina Outi Häkkinen ja Ulla-Maija Rönkä

ma.7.8.

klo.18. illallinen

klo.19-21 kurssin esittely, rauhoittava iltajooga ja meditaatio

ti. 8.8.

klo.7.30 joogaharjoitus

klo. 9 aamiainen

klo.10 alustus ja keskustelua aiheesta: ayurveda, jooganidra ja meditaatio

klo.13 lounas

klo.15 aamupäivään aiheisiin liittyviä harjoituksia ja joogaa ulkoillen (sään salliessa)

klo.18 illallinen

klo.20 iltajooga ja meditaatio

ke. 9.8.

klo.7.30 joogaharjoitus

klo. 9 aamiainen

klo.10 luento: ayurvedinen elämäntapa, joogaharjoitus ja meditaatio

klo.13 lounas

klo.14.30 Retki koskelle ja joogaa luonnon helmassa (sään salliessa)

klo.18 illallinen

klo.19 savusauna

to. 10.8.

klo. 7.00 joogaharjoitus

klo. 8.30 aamiainen, karmajooga ja kirjallinen kurssipalaute

klo.10.30 jooganidra ja meditaatio

klo. 12 lounas

Olet lämpimästi tervetullut kurssille.

Outi ja Ulla-Maija