

Joogan keinot parempaan arkeen

Ohjaajat: Satu-Sinikka Vuolteenaho ja Johanna Klapuri, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		7.30-8.30 Aamuharjoitus (Satu-Sinikka)	7.30-8.30 Aamuharjoitus (Johanna)
8.30		Aamiainen	Aamiainen klo 8.30
9.30		9.30-11 Luento ja keskustelua/ryhmätyö (Johanna) Aihe: yamat. 11.30-13 Workshop: Keinoja stressin hallintaan - hengitys, hermosto, keho	9.30-11.15 Kurssin yhteenveto ja palautelomakkeiden täyttö 11.15-12 Karmajooga
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		15-16 Luento (Satu-Sinikka). Aihe: Niyamat 16.30-18 Harjoitus ja meditaatio (Satu-Sinikka)	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus (Johanna)	sauna	
21.00		20.30-21 Rentoutus (Satu-Sinikka)	