

Tuolijooga

24.3. – 26.3.2023

Ohjaajat: Sirkka Kaplas ja Eija Juvakka, Jooganopettajat SJL®

Perjantai

18.00 päivällinen

19.00 kurssin avaus

20.00 jooga

Lauantai

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.30 alustus tuolijoogasta

11.15 tuolijooga liikuntarajoitteisten

11.45 tauko

12.00 tuolijooga arkeen

13.00 lounas

15.00 muistiharjoitus ja tuolijooga

16.30 jooga

18.00 päivällinen

19.30 sauna

Sunnuntai

7.30 jooga

8.30 aamiainen

10.45 tuolijooga

11.30 päätös

12.00 lounas