

YINJOOGA

ma–ke 15.–17.5.

Ohjaajat

Irene Pakkanen ja Tarja Prema Storgård,
jooganopettajat SJL® ja yinjooganopettajat SJL

Ma 15.5.

18 Päivällinen

19 Kurssin avaus

noin 20 Hyvän yön yin/Irene

Ti 16.5.

8 Aamun yin/Irene

9 Aamiainen

10–11 Muutamin avauksin, mitä kaikkea on yin?/Tarja

11–13 Workshop/Tarja

13 Lounas

13–15 Tauko: lepoa, ulkoilua

15–16 Kehon ja mielen hiljaisuus kohti meditaatiota/Irene

16.15–17.45 Hiljaisuuden SJL-joogaharjoitus/Irene

18 Päivällinen

19 Sauna + loppuilta vapaata

Ti 17.5.

7.45 Aamun Yin/Tarja

8.30 Aamiainen

- huoneiden siivous

10–11.30 Pranayama/Tarja & Yin/Irene

11.30 Kiitos. Kurssin yhteenveto

12 Lounas

Hyvää kotimatkaa!