

## Joogaopiston 50-vuotisjuhlakurssi

### Kolme sukupolvea, kolme näkemystä SJL-joogaan

pe 30.6. – su 2.7.2023

Minna Lahdenperä, Sanna Suikula ja Katri Mason, jooganopettajat SJL®

| klo   | 30.6. perjantai                       | 1.7. lauantai  | 2.7. sunnuntai  | klo   |
|-------|---------------------------------------|--|---|-------|
| 07.30 |                                       | Harjoitus,<br>Minna  | Karmajoogaa   | 07.30 |
| 09.00 |                                       | Aamiainen  | Aamiainen   | 08.00 |
| 10.00 |                                       | SJL-jooga, mitä ja miksi<br>Katri, Minna ja Sanna<br>+ keskustelua           | Yhteenveto,<br>millaista tukea<br>jooga antaa<br>Sanna, Minna, Katri<br>ja kurssilaiset | 09.00 |
|       |                                       |  | Harjoitus, Minna  | 10.30 |
| 12.00 |                                       | Harjoitus, Katri   | Lähtölounas   | 12.00 |
| 13.00 |                                       | Lounas   |   |       |
|       |                                       | Vapaata ulkoilua tai lepoa   |   |       |
| 15.00 |                                       | Patanjalin 8-osainen tie<br>harjoituksen ja elämän<br>tukena, Sanna ja Minna |   |       |
| 16.00 |                                       | Harjoitus, Sanna   |   |       |
| 18.00 | Päivällinen                           | Päivällinen  |   |       |
| 19.30 | Kurssin avaus<br><br>Harjoitus, Sanna | Illalla savusauna  |   |       |