

Jooga selän hoidossa pe 19.5 – su 21.5.2023

Ohjaajat: Sinikka Tala, fysioterapeutti, Jooganopettaja SJL® ja Leena Hakala, Jooganopettaja SJL®

Ohjelma:

pe 19.5.

klo 18 päivällinen

klo 19 kurssin avaus

joogaharjoitus, LH

la 20.5.

klo 7.30 joogaharjoitus, ST

klo 8.15 aamiainen

klo 9.30 luento: Joogan periaatteet tukevat selän hoitoa ja kuntoutusta, ST

joogaharjoitus, ST

klo 13 lounas

lepoa ja ulkoilua

klo 15.30 luento: Jooga selän hoidossa, Saara Rengon opetuksen viesti, LH

joogaharjoitus, LH

klo 18 päivällinen

savusauna

su 21.5.

karmajooga

klo 8.00 aamiainen

klo 8.45 luento: Tutkimustietoa selän hoidosta, ST

yhteenveto kurssista

klo 10.00 joogaharjoitus, LH

klo 12.00 lounas

Hyvää kotimatkaa!