

ALUSTAVA OHJELMA

KEVÄISEN VIRKISTÄVÄ JOOGAKURSSI, 2 vrk

OHJAAJAT: Pirkko Rahkonen ja Onerva Mälkönen, Jooganopettajat SJL®

MAANANTAI 22.5. 2023

Saapuminen joogaopistolle, majoittuminen

Klo 18.00 illallinen

Klo 19.00 Tutustuminen ja iltaharjoitus Pirkko

TIISTAI 23.5.2023

Aamuharjoitus 7.45–8.45 Onerva

Klo 9.00 Aamiainen

klo 10.00–11.10 Joogan merkitys elämässä, alustus ja keskustelua Onerva

klo 11.15 – 12.45 Joogaharjoitus Onerva

Klo 13.00 Lounas

klo 14.00 mm. ASAHla Pirkko, sään salliessa ulkona. Vapaata luonnosta nauttimista

Klo 16.00–18.00 Savusana lämpimänä

Klo 18.00 Illallinen

Klo 19.30 Jooganidra Onerva

KESKIVIIKKO 24.5.2023

Klo 7.30 Karmajoogaa

klo 8.30 Aamiainen

Klo 9.30–10.15 Yhteenveto kurssista Pirkko

Klo 10.15–11.45 Joogaharjoitus Pirkko

Klo 12.00 Lounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!