

Joogaa - hyvää mielelle ja sydämelle 16.-18.6.2023

Ohjaajat: Pertti Lipsanen, Jooganopettaja SJL , Eija Kaski, psykoterapeutti ja jooganopettaja SJL-opiskelija ja Jari Laukkanen, kardiologian erikoislääkäri

OHJELMA:

perjantai 16.6.

klo 18 päivällinen

klo 19 kurssin avaus ja iltaharjoitus

la 17.6.

klo 8. Aamun avaus asanoilla

klo 9 Aamiainen

klo 10 Luento: Jooga ja sydänterveys

joogaharjoitus

klo 13 lounas

lepoa ja ulkoilua

klo 15.30 Luento: Sauna, hyvinvointi ja terveys

joogaharjoitus

klo 18 päivällinen

savusauna

su 18.6.

karmajooga

klo 8.30 aamiainen

klo 9.30 kurssin päätös ja joogaharjoitus

klo 12. lounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA !