

# Joogaa jokaiselle SJL

Ma-Pe 19-22.6.2023

Ohjaajat: Pirkko Talja & Sami Fabritius

	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>
<b>08:00</b>		Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä
<b>09:00</b>		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen 08:30</b>
<b>10:00</b>		Alustus & Keskustelu	Ulkoilu	<b>Karmajooga 09:15–10:00</b> <b>10:00–12:00</b> <b>Kurssin päättäminen ja joogaharjoitus</b>
<b>11:00</b>		Ulkoilu  <b>12:15 Joogahetki</b>	Joogaharjoitus	<b>Lähtölounas 12.00</b>
<b>13:00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	
<b>14:00</b>		Ulkoilu	Metsäretki luonnonpuistoon	
<b>16:30</b>		Joogaharjoitus		
<b>18:00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
<b>19:00</b>	Kurssin avaus, tutustuminen	Ulkoilu	Savusauna miehet 19:00-20:00	
<b>20:00</b>	lyhyt joogaharjoitus	Lyhyt rentoutus	Savusauna naiset 20:00-22:00	