

Juhannusjooga SJL

To-Su 22-25.6.2022

Ohjaajat: Sami Fabritius & Nina Vuorenpää

	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
08:00		Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä 07:30-08:30
09:00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen 08:30
10:00		Ulkoilu	Ulkolu	Karmajooga 09:15–10:30
11:00		Pihaleikit 11:30	Joogaharjoitus 11:00 – 12:45	10:30–12:00 Kurssin päättäminen ja pieni harjoitus Lähtölounas 12.00
13:00		Lounas	Lounas	
14:00		Ulkoilu 14.00 – 16:15	Luontoreki 14-18	
16:30		Joogaharjoitus 16:15 – 17:45		
18:00	Päivällinen	(Lipunnosto 17:55) Päivällinen 18:00	Päivällinen	
19:00	Kurssin avaus, tutustuminen	Savusauna miehet 19:00-20:00 Mahdollinen kokko	Illanvietto	
20:00	lyhyt joogaharjoitus	Savusauna naiset 20:00-22:00	Lipunlasku 21:00	