

Lempeästi luja 3.-6.7.2023

Ohjaajat: Pia Kojo, SJL, kuvataiteilija ja Merja Lilja, SJL, muistihoitaja

Ohjelma

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
7.30		Päivään virittävä joogaharjoitus	Luovuuteen virittävä joogaharjoitus	Aamuharjoitus
8.30		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen, karmajooga
9.30		Luento: StiraSukha – mielen ja joogan keinot, Mitä puut meille opettavat? joogaharjoitus	Metsämeditaatio Työskentelyä ääni, mieli ja liike, luovat menetelmät joogaharjoitus	Työskentelyä ääni, mieli ja liike jatkuu, luovat menetelmät Kotimatkaan virittävä joogaharjoitus
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, tehtävä luonnossa	Ulkoilua, vapaata	
15.00		Workshop teemasta: lempeänlujaa luovuutta Joogaharjoitus	Keskustellen nousevista teemoista esim voimauttava yhteys toiseen ja itseen	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja tutustuminen	Joogaharjoitus ja PH® Sointukylpy	Sauna	

20.00	Lempeä joogaharjoitus			
-------	--------------------------	--	--	--