

Tervetuloa lasten ja aikuisten yhteiselle joogaleirille!

Kurssilla vietetään iloisia hetkiä kesäisen luonnon keskellä. Joogaan tutustutaan yhdessä ja erikseen, leikin, harjoitusten ja keskustelujen kautta. Kurssilla tarjotaan useita joogavaihtoehtoja: lasten joogaa, perhejoogaa ja SJL-joogaa.

Joogan ohella ulkoilemme päivittäin, joten sadekelin sattuessa on hyvä olla sadevaatteet mukana. Lauantai-iltana saunotaan ja muutenkin on mahdollisuus pulahtaa uimaan, joten uimapuku mukaan! Kurssiin sisältyvät yhteiset aamiainen, lounas ja päivällinen sekä iltapala. Tarvittaessa voitte ottaa pientä välipalaa mukaan itsellenne.

Ilmoitathan erityisruokavalioista ennakkoon opistolle. Sydämellisesti tervetuloa!

Ohjaajat: Seija Rimola, Irmeli Arvola, Jooganopettajat SJL® ja Petra Stenfors, jooganopettaja SJL®-opiskelija, lasten jooganohjaaja

Alustava ohjelma (pieniä muutoksia voi tulla)

	Torstai 6.7.	Perjantai 7.7.	Lauantai 8.7.	Sunnuntai 9.7.
8.00		Aamujooga aikuisille	aamujooga aikuisille	8.30 Aamiainen
9.00		Aamiainen	Aamiainen	Huoneiden siivous/ lasten ulkoilu
10.00		Ulkoleikit lapsille ja aikuisille	Ulkoleikit lapsille, aikuisilla mahdollisuus omaan ulkoiluun	10:15 - 11:00 Jooga
11.00		Perhejooga, SJL-jooga	Lasten jooga, SJL-jooga	11:15 Leirin päätös
12:00		lounas	lounas	12:00 lounas
12:30		vapaata	vapaata	lähtö
13.30		Luontotehtävä perheille	Joogapolku perheille	
15.00				
17.00	Majoittuminen	Päivällinen	Päivällinen	
18.00	Päivällinen	Äänimaljat salissa	Miesten sauna	
19.00	Tutustuminen ja perhejooga	Iltanuotio	Naisten sauna	
21.00	Omatoiminen iltapala	Omatoiminen iltapala	Omatoiminen iltapala	
22.00	Hiljaisuus	Hiljaisuus	Hiljaisuus	