

Mennyt, tuleva ja nykyhetki – juhluvuoden kurssi kaikille jäsenille, 3 vrk 21.-24.7.2023, ohjaajat Thua Aalto ja Karin Sillander, jooganopettajat SJL®

Alustava ohjelma 20.6.2023

klo	perjantai 21.7.	lauantai 22.7.	sunnuntai 23.7.	maanantai 24.7.
7.30-8.30		Aamuharjoitus / Karin	Aamuharjoitus / Thua	Aamuharjoitus /Thua
8.30-9.30		Aamiainen	Aamiainen	Klo 8.30 Aamiainen
9.30		Alustus Katsaus Joogaopiston menneisyyteen / Karin	Alustus Nykyhetki ja tulevaisuus / Thua	9.15-9.45 Karmajoogaa ----- 9.45-10.30 Keskustelua ja yhteenveto kurssista
11.15-12.45		Harjoitus / Thua	Harjoitus / Karin	10.45-11.45 Harjoitus / Karin
13.00-15.30		Lounas ja ulkoilua	Lounas ja ulkoilua	Lounas klo 12!
15.30-17.15		Iltapäivän virkistystä	Retki 1. Pidempi / Karin 2. Lyhyempi / Thua Sopivat varusteet. Säävaraus	Hyvää kotimatkaa!
17.15-17.45		Kävelymeditaatio		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus Iltaharjoitus / Karin	Sauna		
20.00-20.45		Sauna	Jooganidra / Karin	