

Miesten ja naisten joogakurssi Saarijärven joogaopistolla 24. – 27.7.2023.

OHJELMA

	Ma 24.7.	Ti 25.7.	Ke 26.7.	To 27.7.
klo 7.30		Herätys	Herätys	Herätys
Klo 8.00–8.45		Aamuharjoitus	Aamuharjoitus	Karmajooga/siivous
<b>Klo 9</b>		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen klo 8.30</b>
Klo 10–11.00		Joogan historiaa. Yhteisluento	Mitä on SJL-jooga? Äijäjoogasta	Pitkä joogaharjoitus 10 – 11.30 Yhteinen
klo 11.30–13		Asanatyöpaja	Pitkä harjoitus	
<b>klo 13</b>		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas klo 12</b>
klo 16–17.30		Pitkä harjoitus	Pitkä harjoitus	
klo 18	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
klo 19–20	Esittäytyminen, iltaharjoitus	Yhteismeditaatio	Savusauna	