

Jooga ja itsemyötätunto

Ohjaajat: Päivi Hakkarainen ja Tiina Pihlajamäki, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus	Herätys ja karmajooga
8.30		Aamiainen	Aamiainen klo 8.30
9.30		Luento: Itseen kohdistuva myötätunto hyvinvoinnin tukena Harjoitus	Kurssin päätös ja keskustelu: Lempeyttä ja läsnäoloa arkeen Harjoitus
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Itsemyötätunto käytännössä. Aiheen käsittely ja harjoitukset yhdessä, sään salliessa mahdollisesti ulkona	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	sauna	
21.00			