

## JOOGAKURSSI nro 71/ 2023

to 14.12. – su 17.12.2023

Minna Lahdenperä ja Sinikka Tala

### Gérard Blitzin opetuksen perintö

klo	14.12. to	15.12. pe	16.12. la	17.12. su	klo
07.30		Joogaharjoitus Minna	Joogaharjoitus Sinikka	Karmatehtävät	
08.15		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	08.00
09.15 - 10.15		Taustaa Gérardista ja hänen työskentelytavast aan, Sinikka	Lukupiirit jatkavat 9.15-10.45	Yhteenveto teemoista, Minna henkilökohtaiset mietteet, kurssilaiset	08.45
10.30		Lukupiirien teemat ja ryhmiin jako			
11.00		Joogaharjoitus Minna	Joogaharjoitus Sinikka	Joogaharjoitus Sinikka	10.00
13.00		Lounas	Lounas	Lähtölounas	12.00
15.30- 17.00		Lukupiirit	Keskustelua esiin nousseista teemoista		
17.15		Joogaharjoitus Sinikka	Joogaharjoitus Minna		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoi tus, Minna	Zenin vaikutus Gérardin opetukseen, Minna, kes- kustelua päivän aiheista	Sauna		

(re: joogakurssi 71 -23 Minna ja Sinikka)