

47. Lempeää joogaa ja joogakinesiologiaa

Ohjaajat: Hanna Pohjola, Jooganopettaja SJL® ja Sari Mattila, Jooganopettaja SJL® ja RYT

pe 18.8.2023

... saapuminen opistolle

18.00–19.00	päivällinen
19.00–20.00	tutustuminen ja iltaharjoitus

la 19.8.2023

8.00–9.00	aamuharjoitus
9.00–10.00	aamupala
10.30–13.00	joogakinesiologia, osa 1
13.00–14.00	lounas
14.00–15.30	ulkoilua ja karmajoogaa
15.30–17.00	joogakinesiologia, osa 2
17.00–18.00	päivällinen
18.00-	vapaata illanviettoa ja mahdollisuus saunaan

su 20.8.2023

8.00–9.00	aamuharjoitus
9.00–10.00	aamupala ja huoneiden siivous
10.00–11.30	harjoitus
11.30–12.00	kurssin päättäminen, kiitokset ja yhteenveto
12.00-	lounas

Turvallista kotimatkaa!

HUOM. Muutokset aikatauluun mahdollisia