

## Kurssin nimi Lempeää joogaa ja rentoa maalaamista

Ohjaajat: Maija Keinänen, jooganopettaja SJL®, Suvi Saarinen, taideterapeutti (exa)

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00		Herätys	
<b>7.30</b>		Aamujooga ja -kuva	Herätys ja karmajooga
8.30		<b>Aamiainen 8.15</b>	<b>Aamiainen</b>
9.30		Joogaharjoitus ja maalaus	Kurssin päätös ja joogaharjoitus
13.00		<b>Lounas</b>	<b>Klo 12 Lähtölounas</b> Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Kävelymeditaatio, joogaharjoitus ja maalaus	
18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoitus	Sauna	
21.00			