

54. Hyvinvointia keholle ja mielelle pe 15.9. -su 17.9.2023

Ohjaajat: Miia Mattila ja Minna Pallaspuuro

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus	Herätys ja karmajooga
8.30		Aamiainen klo 8.30	Aamiainen klo 8.30
9.30		Klo 10.00 Thaijoogahieronnan työpaja ja joogaharjoitus	Kurssin päätös ja harjoitus
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Joogaharjoitus yhdistettynä pieneen rentouttavaan hierontaan	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	sauna	
21.00			