

655. SJL- JOOGAA JA NEULOMISTA

Ohjaajat: Tuula Hartikainen ja Ritva Ylönen, Jooganopettajat SJL®

Klo	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
8.00		Joogaharjoitus	Karmajoogaa
9.00		Aamiainen	klo 8.30 Aamiainen
10.00		Neulomista, Tuula opastaa tarvittaessa	klo 9.30 Keskustelua kurssista, kokemusten jakamista, palautteet.
11.00		Käsitöiden vaikutuksesta keholle ja mielelle. Välillä joogaa seisten. Osallistujien tarinoita. Kutimet mukana.	klo 10.30 Joogaharjoitus
13.00		Lounas	klo 12.00 Lähtölounas
		Tauko	Hyvää kotimatkaa!
15.00		Joogan vaikutuksista keholle ja mielelle. Välillä joogaa seisten. Osallistujien tarinoita. Kutimet mukana.	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Tutustuminen, neulomista	Sauna klo 19.30 alkaen	
20.30	Joogaharjoitus		