

Integral Yoga® Hatha ja Surya Namaskaram

Ohjaajat: Johanna Tara Höglund ja Tarja Prema, jooganopettajat Integral yoga® hatha ja SJL®

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko
7.00			
8.00		SJL® aamujooga	Pranayama ja meditaatio klo 7.45
9.00		Aamiainen	Aamiainen klo 8.30 Huoneet kuntoon
10.00		Tutustuminen Integral joogaan ja Aurinkotervehdystyöpaja	Integral yoga® harjoitus Valitse: taso 1 tai taso 2
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
15.00		Joogafilosofia	
16.30		Integral yoga® harjoitus	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja Integral yoga® iltaharjoitus	sauna	
20.30		Mantralaulu ja Peter Hess® sointukylpy	