

Olemisen auvoa joogasta 28.11. - 1.12.2023
(Alustava ohjelma / muutokset mahdollisia)
Ohjaajina Pirkko Talja ja Inka Asikainen

Ti 28.11.

- 18.00 Illallinen
- 19.00 Kurssin avaus ja pieni harjoitus

Ke 29.11.

- 8.00 Herättävä harjoitus
- 9.00 Aamiainen
- 10.00 Alustus ja keskustelua
- 12.15 Teoriaa ja harjoitus
- 13.00 Lounas
- 14.00 Ulkoilua, joogaa luonnon helmassa
- 16.30 Harjoitus
- 18.00 Illallinen
- 19.00 Runoja ja keskustelua

To 30.11.

- 8.00 Herättävä harjoitus
- 9.00 Aamiainen
- 10.00 Alustus ja keskustelua
- 11.30 Harjoitus
- 13.00 Lounas
- 15.30 Joogatekstejä / runoja ja keskustelua
- 16.30 Harjoitus
- 18.00 Illallinen
- 19.00 Sauna
Tee / kahvi ja saunapullat, yhdessä oloa

Pe 1.12.

- 7.30 Herättävä harjoitus
- 8.30 Aamiainen
- 9.30 Karmajooga
- 10.30 Harjoitus
- 12.00 Lähtölounas