

## Kun etsit Tietä – älä menetä läsnäolevaa hetkeä

Ohjaajat: Onerva Mälkönen ja Hilla Saarinen, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus	Herätys ja karmajooga
8.30		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen klo 8.30</b>
9.30		Luento ja harjoitus	Kurssin päätös ja harjoitus
<b>13.00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Klo 12 Lähtölounas</b> Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.30		Luento ja harjoitus	
<b>18.00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	sauna	
21.00			