

Joogaa aivosi puhtaaksi, 5.-7.1.2024

Ohjaajat: Merja Lilja ja Tarja Haapala, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai 5.1.	Lauantai 6.1	Sunnuntai 7.1.
7.00			
7.30		Joogaharjoitus, Merja	Joogaharjoitus Merja
8.30		Aamiainen klo 8.30	Aamiainen klo 8.30
9.30		Luento aivoterveystä, Merja Joogaharjoitus, Tarja	9.30 Karmajooga, 10.30 Kurssin päätös
13.00		Lounas	Lähtölounas klo 12 Hyvää kotimatkaa!
		Tauko, ulkoilua/lepoa	
15.00		Havainnointiharj. Merja Joogaharjoitus, Tarja	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus Merja Joogaharjoitus, Tarja	Sauna	
21.00			

HUOM! Varaa lähtöpäivään aikaa myös joogamattojen puhdistamiseen.