

## YINJOOGA ma–ke 6.–8.5.2024

Irene Pakkanen ja Tarja Prema Storgård, jooganopettajat SJL®, yinjooganopettajat SJL

TILA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
Joogasali		8.00 AAMUN YIN Irene	7.45 AAMUN YIN Tarja
Ruokasali		9.00 AAMIAINEN	8.30 AAMIAINEN - huoneet kuntoon
Joogasali		10–11 YIN MUUTAMIN AVAUKSIN Tarja  11–13 WORKSHOP Tarja	10–11.30 PRANAYAMA & YIN Tarja & Irene  11.30 KIITOS! KURSSIN YHTEENVETO Irene & Tarja
Ruokasali		13.00 LOUNAS	12.00 LOUNAS
		13–15 TAUKO	HYVÄÄ KOTIMATKAA!
Luentosali		15–16 KEHON JA MIELEN HILJAISUUS Irene	
Joogasali		16.15–17.45 HILJAISUUDEN SJL- JOOGAHARJOITUS Irene	
Ruokasali	18.00 PÄIVÄLLINEN	18.00 PÄIVÄLLINEN	
Joogasali	19.00 KURSSIN AVAUS Irene & Tarja  20.00 HYVÄN YÖN YIN Irene	Noin 19-22 SAUNA, VAPAATA	