

Energiaa uuteen vuoteen joogan avulla

Ohjaajat: Jaana Heino-Ellilä ja Pirkko Talja, Jooganopettajat SJJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus Jaana	Herätys ja karmajooga
9.00		Aamiainen klo 9	Aamiainen klo 8.30
10.30		Luento - kiitollisuus ja mielenrauha voimavarana arjessa Harjoitus Pirkko	Harjoitus Pirkko Kurssin päätös
13.00		Lounas	Lähtölounas klo 12 Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Teemme energisoivia rintakehää avaavia harjoituksia Jaana Yhdessä keskustelua ja pohdintaa päivän aiheista	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus harjoitus Jaana ja Pirkko	Sauna	
21.00			

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia.