

Luonto ja jooga

ma-to 10.-13.6.2024

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia

Ohjaajat Anne Grönlund ja Tuula Hartikainen, Jooganopettajat SJL®

Maanantai

18 Päivällinen

19 Kurssin avaus ja harjoitus/Tuula

Tiistai

7:45 Harjoitus/Anne

8:30 Aamiainen

9:30-10:30 Alustus: Metsän ja joogan terveysvaikutukset

11:30 Lounas

12:30 Pyhä-Häkin kansallispuisto ja metsäjooga. Matkan pituus noin 5 km, helppo maasto. Ota termospullo mukaan, eväät saamme opistolta.

17:00 Paluu

18:00 Päivällinen

19:00 Savusauna

Keskiviikko

8:00 Harjoitus/Tuula

9:00 Aamiainen

10-11:30 Kuunteluharjoitus pihalla ja keskustelua

12:30 Lounas

13:30 Summasaaren harjumaisemapolku, metsäjooga, reitin pituus noin 1,5 km

16:00 Paluu

16:30 Harjoitus/Anne

18:00 Päivällinen

19:00 Opiston ympäristön kasvilajistoon tutustuminen

Torstai

karmajooga

8.30 Aamiainen

9.30 Kurssin yhteenveto ja harjoitus/Anne

12:00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!

Mukaan säänmukaiset kengät ja muut retkivarusteet, termospullo.

Kohteille kuljetaan kimpakyydein.