

Tuolijooga

Ohjaajat: Maija Keinänen ja Jouko Lehto, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Aamujooga 8.00	Herätys ja karmajooga
9.00		Aamiainen klo 9	Aamiainen klo 8.30
10.00		Millaista tuolijooga voi olla? Ohjaajien kokemuksia ja keskustelua. Tuolijoogaharjoitus 11.30	Kurssin päätös 9.30 Tuolijoogaharjoitus 10.30
13.00		Lounas	Lähtölounas klo 12 Hyvää kotimatkaa!
		Tauko - vapaata ulkoilua ym. mukavaa	
15.30		SJL-tuolijoogan periaatteita - ohjaajien alustus ja keskustelua Tuolijoogaharjoitus 16.30	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja tutustuminen Iltajooga	Sauna	
21.00			