

5-7.4.2024 Suomen Joogaopisto, Suomen Joogaliitto (SJL)

Kurssin ohjaajat: Pii Kortelahti ja Kati Syvälahti, Jooganopettajat SJL®

Levöllisen lempeää joogaa -kurssin ohjelma:



Perjantai 5.4

18.00 Päivällinen

19.00 Tervetuloa kurssille/ Luentosali

20.15 Levollinen iltaharjoitus (45 min) /Joogasali

Lauantai 6.4

8.00 Lempeä aamujooga (45 min) /Joogasali

9.00 Aamiainen

(9.40 kierros tiloissa – vapaaehtoinen)

10.00 Alustus & keskustelu + työskentelyä ryhmissä/Luentosalissa
- jooga hyvinvoinnin tukena

13.00 Lounas

Vapaa-aikaa: mahdollisuus ulkoilla/lukea/lepoa

16.00 Työpajassa tutustutaan joogaharjoitukseen/Joogasali

16.30 Joogaharjoitus/Joogasali

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna

21.00 Levollinen iltaharjoitus (30 min) /Joogasali

Sunnuntai 7.4

7.30 Lempeä aamujooga (45 min) / Joogasali

8.30 Aamiainen

9.15–10.30 Karmajooga

10.30–12.00 Kurssin päätös & pieni joogaharjoitus/ Luentosali

12.00 Lähtölounas

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.