

YINJOOGA ma–ke 6.–8.5.2024

Ohjaajat: Tarja Prema Storgård, Jooganopettaja SJL®, yinjooganopettaja SJL ja Integral Yoga® Hatha -opettaja

Johanna Jurkka, jooganohtaja SJL ja Yoga Yinful® - ohjaaja

TILA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
Joogasali		8.00 AAMUN YIN Johanna	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	10.30–11.30 PRANAYAMA & YIN Tarja & Johanna 11.30 KIITOS! KURSSIN YHTEENVETO Johanna & Tarja
Ruokasali		13.00 LOUNAS	12.00 LOUNAS
		13–15 TAUKO	HYVÄÄ KOTIMATKAA!
Luentosali		15–16 KEHON JA MIELEN HILJAISUUS Johanna	
Joogasali		16.15–17.45 HILJAISUUDEN SJL- JOOGAHARJOITUS Tarja	
Ruokasali	18.00 PÄIVÄLLINEN	18.00 PÄIVÄLLINEN	
Joogasali	19.00 KURSSIN AVAUS Johanna & Tarja 20.00 HYVÄN YÖN YIN Johanna	Noin 19-22 SAUNA, VAPAATA	