

# Kundaliinijoogakurssi Joogaopistolla

16.-18.2.2024

Ohjaaja: Taina Isotalo, kundaliinijooganopettaja

Klo	Perjantai 16.2.	Lauantai 17.2.	Sunnuntai 18.2.
7.30		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus
9.00		<b>Aamiainen klo 9.00</b>	<b>Aamiainen klo 8.30</b>
10.00		Kundaliinijooga - mitä se on? Harjoituksen keskeisiä periaatteita, käsitteitä ja rakenne  Jooga- ja meditaatioharjoitus	Kurssin päätös ja joogatai meditaatioharjoitus
<b>13.00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Lounas klo 12</b>
		Vapaata aikaa, ulkoilua, seurustelua	Hyvää kotimatkaa!
16.00		Jooga- ja meditaatioharjoitus	
<b>18.00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	Sauna	
21.00			

Muutokset mahdollisia.