

Talvinen jooga- ja neuleretriitti

Ma - to 4.-7.3.2024

Ohjaajat: Tuula Hartikainen ja Ritva Ylönen, Jooganopettajat SJL®

Ohjelma

Voit osallistua ohjelmaan oman kiinnostuksesi mukaan, ainoastaan ruokailuihin tullaan sovittuina aikoina. Hiihtää voi itselleen sopivina aikoina, alueella on hyvät ladut ja ehkä jäälläkin on latuja.

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
8.00		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus	7.30 Joogaharjoitus
9.00		Aamiainen	Aamiainen	Klo 8.30 Aamiainen (huom)
10.00		Kutimet mukana. Tutustumista erilaisiin malleihin ja tekniikoihin, Mitä haluaisin opetella/tehdä neulomalla tällä kurssilla? Seisten/istuen tehtäviä joogaharjoituksia useamman kerran ennen lounasta.	Kutimet mukana. Rentoa neulomista ja keskustelua joogasta, joogaharjoituksesta, joogan vaikutuksesta. Seisten/istuen tehtäviä joogaharjoituksia useamman kerran ennen lounasta.	Karmajooga Palautteet Yhteenvedoa kurssista ja neulomusten esittelyä ja muuta hauskaa Seisten/istuen tehtävä lyhyt joogaharjoitus.
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Vapaata	Vapaata	
15.00		Jatketaan neulomista. Miksi minä neulon? Mikä siinä "koukuttaa"? Joogaa seisten/istuen Pitkä joogaharjoitus.	Jatketaan neulomista. Yhdessä kutomista ja ideoiden jakamista sekä neulomisesta, joogasta ja hiihtämisestä. Pitkä joogaharjoitus.	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus, tutustuminen ja joogaharjoitus	Neulomista yhdessä tai yksin, seurustelua yms.	Sauna	