

Äijäjoogakurssi Joogaopistolla

Ohjaajat Heikki Saastamoinen ja Rauno Lehtonen

Kurssiohjelma

pe 30.11 17.00 Saapuminen opistolle. TERVETULOA!

18.00 Päivällinen

19.30 Tervetuloa opistolle / Joogaharjoitus

la 1.12 7.30 Aamuharjoitus salissa.

9.00 Aamiainen

10.00 Omat joogatarinat / Joogaharjoitus

13.00 Lounas

Vapaata aikaa, ulkoilua, seurustelua

15.45 Iltapäiväkahvi

16.00 Joogaharjoitus

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna

su 2.12 7.30 Aamuharjoitus

9.00 Aamiainen

10.00 Mitä evääksi omaan harjoitteluun? /Joogaharjoitus

Karmajooga

12.00 Lounas

H

Y

V

Ä

Ä

K

O