

Pitkä viikonloppukurssi Joogaopistolla

Ohjaajat: Anja Huovinen Wickenhagen ja Merja Tompuri.

## Kurssiohjelma

to	17.00	Saapuminen opistolle. TERVETULOA!
	18.00	Päivällinen
	19.30	Tervetuloa opistolle / Jooga- ja mindfulnessharjoitus
pe	7.30	Aamuharjoitus salissa
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento kehon ja mielen tasapainosta Lasten joogaa toiminnallisesti
	13.00	Lounas Vapaata aikaa, ulkoilua, seurustelua
	15.45	Iltapäiväkahvi
	16.00	Lasten joogaa toiminnallisesti
	18.00	Päivällinen
	19.00	mindfulness harjoitus
	la	7.30
9.00		Aamiainen
10.00		Luento: tasapainon tukemisen keinoja Lasten joogaa toiminnallisesti
13.00		Lounas Vapaata aikaa, ulkoilua, seurustelua
15.45		Iltapäiväkahvi
16.00		Joogaharjoitus/lasten joogaa
18.00		Päivällinen
19.00		Sauna
20.30		vapaaehtoinen iltatarina
su	7.30	Aamuharjoitus salissa
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento: tasapainon tukemisen keinoja joogaharjoitus Karmajooga
	12.00	Lounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!