

# Joogaa jokaiselle SJL

27–30.12.2018

Ohjaajat: Tarja Haapala & Sami Fabritius

	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>08:00</b>		Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä
<b>09:00</b>		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen 09:00-09:45</b>
<b>10:00</b>		Alustus & Keskustelu	Alustus & Keskustelu	<b>Karmajooga 09:45–10:30</b>
<b>11:00</b>		Ulkoilu  <b>12:30 Joogahetki</b>	Ulkoilu  <b>12:30 Joogahetki</b>	<b>10:30–12:00 Kurssin päättäminen ja pieni harjoitus</b>
<b>13:00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lähtölounas 12.00</b>
<b>14:30</b>		Ulkoilu	Ulkoilu	
<b>16:30</b>		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus	
<b>18:00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
<b>19:00</b>	Kurssin avaus, tutustuminen  joogaharjoitus	Sauna	Illanvietto	