

MUISTIJOOGAKURSSI 24.-27.1.2019

Ohjaajat: Antti Sipinen, Karin Sillander

Aika	TO 24.1	PE 25.1	LA 26.1	SU 27.1
8-9		Aamuharjoitus Karin	Aamuharjoitus Karin	Aamuharjoitus Karin
9-10		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
10-11		Luento: Muistijoogan perusteet Antti	Luento: Keho, hengitys ja mieli Karin	9.45-10.15 Karmajoogaa
11-13		Muistijooga- harjoitus Antti	Muistijooga- harjoitus Antti	10.15-11.45 Muistijooga- harjoitus Antti Kurssin lopetus
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 lounas Kotiinlähtö
14.00- 15.30		Ulkoilua, vapaata	Ulkoilua, vapaata	
15.30		Muistijooga- harjoitus Antti	Muistijooga- harjoitus Antti	
18.00	Tuloillallinen	Illallinen	Illallinen	
19.15	Tutustuminen Kurssin ja maton esittely Antti Lyhyt ilta- harjoitus Karin	Äänimeditaatio Karin	Sauna Meditaatio Antti	