

Kurssi 1 JOOGAN SALAISUUS - YOGARAHASYA**to 3.1. – su 6.1.2019 ohjaajat: Arvo Tavi ja Minna Lahdenperä**

klo	3.1. torstai	4.1. perjantai	5.1. lauantai	6.1. sunnuntai	klo
07.30		Avaava harjoitus	Avaava harjoitus	Karmajoogaa	
08.15		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	08.00
09.30		Johdatus joogan soveltamiseen	Pohdiskelu ja kokonaiskäsitys ihmisestä	Eväitä kotiin, koko ryhmä	09.00
11.00		Harjoitus	Harjoitus	Harjoitus	10.45
13.00		Lounas	Lounas	Lähtölounas	12.00
15.00		Joogan yksilöllinen soveltaminen	.		
16.30		Harjoitus	Sauna, miehet		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
19.00	Kurssin avaus		Sauna naisille koko illan		
20.00	Virittävä harjoitus				