

35. Äijä- ja naisjoogakurssi ma 1.7- to 4.7.2019

Ohjaajat: Antti Sipinen ja Antti Heikinheimo, jooganopettajat SJL®

Ohjaajat: Sirkka Kaplas ja Sirpa Ripatti, jooganopettajat SJL

maanantai 1.7.

17.00 majoittuminen

18.00 päivällinen

19.00 kurssin avaus ja joogaharjoitus

tiistai 2.7.

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15 ulkoilua (esim. koskelle kävely)

12.30 joogatuokio ulkona

13.00 lounas

15.00 esitelmä ja keskustelua joogasta

16.30 jooga

18.00 päivällinen

savusauna

keskiviikko 3.7

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15 ulkoilua

12.15 tuolijooga (kaikille)

13.00 lounas

15.00 ryhmätyöskentelyä

16.30 jooga

18.00 päivällinen

iltaohjelmaa

torstai 4.7

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15–11.45 jooga ja päätös

12.00 lounas