

Joogaa ja avantouintia Joogaopistolla

ma 11.2.2019

- 18.00 Päivällinen
- 19.00 Yhteen tuleminen, talon tavat, iltaharjoitus

ti 12.2.

- 7.30 Aamuharjoitus
- 9.00 Aamiainen
- 10.00 Tietoa avanto/talviuinnista, keskustelua
- 12.00 Asanakoulu, iltapäivän harjoitus
- 13.00 Lounas
- 14.00 Saarijärven Ladun avantosaunalle lähtö
- 16.30 Joogaharjoitus
- 18.00 Päivällinen
- 19.00 Yhteenveto päivästä, iltaharjoitus

ke 13.2.

- 7.30 Aamuharjoitus
- 9.00 Aamiainen
- 10.00 Terveyttä talviuinnista, keskustelua
- 12.00 Asanakoulu, iltapäivän harjoitus
- 13.00 Lounas
- 14.00 Ulkoilua mahdollisuus kokeilla avantoa ilman saunaa
- 16.30 Joogaharjoitus
- 18.00 Päivällinen
- 19.00 Yhteenveto päivästä, iltaharjoitus

to 14.2.

- 7.30 Aamuharjoitus
- 9.00 Aamiainen
- 10.00 Karmajooga, palaute kurssista ja pieni joogaharjoitus
- 12.00 Lounas ja turvallista kotimatkaa

Kun käy säännöllisesti avannossa, niin pysy korvien välissä järjenvalo kirkkaamana: sanoi Teemu S.