

JOOGAN HELMIÄ 1-3.3.2019

	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00		Kirtan	Kirtan
7.30		7.30 - 9.00 Jooga	7.30 - 9.00 Jooga
8.00			
9.00		Aamiainen	Aamiainen
10.00		10 - 11 Chakraluento ja harjoitus	Happoemästasapainon merkitys -luento
11.00		11.15 - 13.00 Jooga	Loppupiiri
12.00			Lounas
13.00		Lounas	
14.00		ulkoilu	
15.00			
16.00		yin jooga	
17.00			
18.00	Illallinen	Illallinen	
19.00	Alkupiiri ja restoratiivinen jooga	Sauna	
20.00			
21.00	Yhteismusisointia, mantroja ja meditaatio	Yhteismusisointia, mantroja ja meditaatio	
22.00			