

Slow yoga-kurssi Saarijärvellä 5.- 7.4. 2019 **ALUSTAVA OHJELMA, muutokset mahdollisia**

Ohjelma

Perjantai

- Klo 18:00 Päivällinen
- Klo 19:00 Kurssin avaus  
- tutustuminen ja käytännön asioiden läpikäynti
- Klo 20:00 Iltajooga

Lauantai

- Klo 8:00 Aamujooga
- Klo 9:00 Aamiainen
- Klo 11:00 Workshop
- Klo 13:00 Lounas + ulkoilua
- Klo 16:30 Joogaharjoitus
- Klo 18:00 Päivällinen
- Klo 19:30 Sauna I
- Klo 20:30 Sauna II

Sunnuntai

- Klo 8:00 Karmajooga
- Klo 9:00 Aamiainen
- Klo 10:00 Joogaharjoitus
- Klo 12:00 Lounas