

JOOGA. TIENVIITTOJA Gérard Blitzin opetuksen erityisiä piirteitä

28.6. – 30.6.2019 ohjaajat: Arvo Tavi ja Minna Lahdenperä

<u>Klo</u>	<u>Perjantai 28.6.</u>	<u>Lauantai 29.6.</u>	<u>Sunnuntai 30.6.</u>
07.15		Aamuharjoitus	Aamuharjoitus
08.00		Aamiainen	Aamiainen
09.15		Joogan tie, keinot ja asana- ja pranayamaohjeet	Eväitä tuleviin harjoituksiin 10.30 Harjoitus
11.00		Harjoituksen avaus	
11.30		Harjoitus	12.00 Lähtölounas
13.00		Lounas	
15.00		Joogapedagogiikka	
16.30		Harjoitus	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.30	Kurssin avaus ja harjoitus	Keskustelu	