

Joogaviikonloppu 15.3-17.3.2019

Ohjaajat: Pauli Hatakka ja Antti Palokangas

Perjantai 15.3

18.00 Illallinen

19.00 Tutustuminen

20.00 Joogaharjoitus,

ja Kärtsy musisoi sekä Antti hoitaa kalevalaisella torvella

Lauantai 16.3

07.00 Herätys

07.30 Joogaharjoitus

09.00 Aamiainen

10.00 Joogan perusteita, asanat, hengitys, oma harjoitus

12.00 Lounas

14.30 Joogaharjoitus

16.00 Sauna

18.00 Illallinen

19.00 Iltaohjelma, joogaa, musisointia, hoitoa ja ideointia

Sunnuntai 17.3.

07.00 Herätys

07.30 Joogaharjoitus

09.00 Aamiainen

10.00 Kysymyksiä, oma harjoitus

10.30 Joogaharjoitus

12.00 Lounas