

JOOGAOPISTON PÄÄSIÄISKURSSI 18.4. -21.4.2019

Ohjaajat Maisa Kivi, Sirpa Silventoinen

KURSSIOHJELMA

Kiirastorstai	17.00	Saapuminen opistolle. Majoittuminen
	18.00	Päivällinen, hiljainen aloitus
	19.00	Tervetuloa opistolle / tutustumme toisiimme
	20.00	Kevyt joogaharjoitus SS
Pitkäperjantai	7.00	Aamujooga MK
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento ja keskustelu MK
	12.15	Hiljainen tuokio, Hiljainen huone
	13.00	Lounas
		Ulkoilua, lepoa
	15.45	Iltapäiväkahvi/-tee
	16.00	Joogaharjoitus SS
	18.00	Päivällinen
	19.00	Luento ja harjoitus: Parihieronta SS Pääsiäismusiikkia Iltatee
Lankalauantai	7.30	Aamujooga MK
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento ja keskustelu SS
	12.15	Hiljainen tuokio, Hiljainen huone
	13.00	Lounas
		Pääsiäismunien maalausta
	15.45	Iltapäiväkahvi/-tee
	16.00	Joogaharjoitus SS
	18.00	Päivällinen
19.00	Saunailta	
Pääsiäinen	7.00	Aamuharjoitus MK
	9.00	Aamiainen
	10.00	Alustus ja keskustelu MK Kurssin päätös
	12.00	Lounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!