

## ASANAN LINJAUKSET 3/3

21–24.3.2019, Joogaopisto

Ohjaajat: Sina Varhee, Sirpa Immonen

<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
	8:00 Aamuharjoitus	8:00 Aamuharjoitus	Karmajooga
	9:00 Aamiainen	9:00 Aamiainen	8:00 Aamiainen
	10:00 Luento	10:00 Luento	9:00 Kysymyksiä ja tarkennuksia
	11:00 Workshop	11:00 Workshop	10.00 Joogaharjoitus
	13:00 Lounas	13:00 Lounas	12:00 Lähtölounas
	15:00 Joogaharjoitus	15:00 Joogaharjoitus	
	17:00 Kysymyksiä ja tarkennuksia	17:00 Asanapohdiskelua	
18:00 Päivällinen	18:00 Päivällinen	18:00 Päivällinen	
19:00 Kurssin avaus Iltaharjoitus	19:00 Päivän palaute Restoratiivinen iltaharjoitus	19:00 Sauna  21:00 Yhteinen iltahetki	

