

Iyengarjoogaa Joogaopistolla

31.5.-2.6. -19

Espoon ja Vantaan joogayhdistysten yhteiskurssin alustava ohjelma

pe 31.5

klo.18 illallinen

klo.19 kurssin avaus ja Iltaharjoitus

- Jännityksiä poistava restoratiivinen iltajooga

la 1.6

klo 7.30 joogaharjoitus

klo 9.00 aamiainen

klo 10.30 -12.30 alustus ja joogaharjoituksia

klo 13 päivällinen

ulkoilua, vapaata, mahdollisuus osallistua luontoretkeen lähiympäristössä.

klo 15.30 - klo 17 joogaharjoituksia

klo 17.15-17.45 syvästi rauhoittava jooganidra

klo 18 illallinen

klo 19.00 alkaen savusauna

su 2.6

klo 7.30 Aamu joogaa

klo 9 aamiainen

Lyhyt karmajooga

klo 10.30 -11.30 joogaharjoitus

klo 11.30 kurssin päättäminen

klo 12 lounas

Olet lämpimästi tervetullut kurssille

T. Päivi ja Ulla-Maija