

Juhannuskurssi to 20.6.- su 23.6.2019

	Torstai 20.6.	Perjantai 21.6.	Lauantai 22.6	Sunnuntai 23.6.
7.30		Aamuharjoitus	Aamuharjoitus	Aamuharjoitus
9.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
10.15		Sään salliessa ulkona, leikkiä, mölkkyä	Ulkoilua (pelit, leikit)	Yhteenveto kurssista ja palautteet Joogaharjoitus (pieni)
12.15		Asanakoulu, iltapäivän harjoitus	Asanakoulu, iltapäivän harjoitus	Lounas klo 12.00
13.00		Lounas	Lounas	Turvallista kotimatkaa!
		Vapaata aikaa	Haluttaessa retki Julmille lammille tai Kulhavuorelle	
16.30		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Yhteentuleminen, talon tavat Iltaharjoitus	Savusauna, illan viettoa nuotiolla Rentouttava iltaharjoitus	Kurssilaisten ilta ja lettujenpaistoa Rentouttava iltaharjoitus	

Muutokset ohjelmassa mahdollisia, säävaraus ulkoiluihin.

Lujuus ja lempeys ovat hyvän elämän rakennusaineita.

-Maa -matka sinuksi-

