

JOOGA JA NISKAN HYVINVOINTI, 26.-29.8.2019/Sinikka Tala ja Karin Sillander

Ohjelma

Klo	MA 26.8.	TI 27.8.	KE 28.8.	TO 29.8.
7.30		Harjoitus (KS)	Harjoitus (ST)	7.30 Harjoitus (KS)
8.30		Aamiainen	Aamiainen	9.00 Aamiainen, karmajooga
9.30		Luento: Joogaharjoituksen periaatteet, tasapainoinen harjoitus (ST) Harjoitus (ST)	Luento: Niskakuntoutuksen periaatteet, kivun lääkkeetön hoito (ST) Harjoitus (ST)	10.15 Eväitä kotiin, koko ryhmä Tuolijooga (ST)
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, vapaata	Ulkoilua, vapaata	
15.30		Luento: Niskan ja hartiarenkkaan rakenne ja toiminta (KS) Harjoitus (KS)	Workshop (KS) Harjoitus (KS) sauna miehet	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus (KS)		Savusauna naiset	