

Jooga ja melonta

ke-su 17.-21.7.2019

Jooganopettajat Tuija Aaltonen ja Marja Kuismin
Melonnanohjaajat Sonya Zouiter, Anssi Orrenmaa ja Juha Karvinen

KESKIVIikko 17.7.

17:00-18:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
18:00	Päivällinen
19:00	Tutustuminen
20:30	Joogaharjoitus (Marja)



TORSTAI 18.7.

7:30	Herätys
7:45	Aamujooga (Tuija)
9:00	Aamiainen
10:00	Melontatekniikka ja turvallisuus (Sonya ja Juha)
11:45	Kajakit ja varusteet rantaan melontaa varten
12:30	Lounas (mahdollisuus eväiden tekemiseen)
14:00	Melonta Matoniemelle, taukojooga (Sonya)
18:00	Päivällinen
19:30	Joogaharjoitus (Marja)

PERJANTAI 19.7.

7:15	Herätys
7:30	Vaihtoehto 1: Hidas lintumelonta (Esa)
7:30	Vaihtoehto 2: Aamujooga (Marja)
9:00	Aamiainen
10:00	Näkökulmia läsnäoloon (Kirsi, Marja, Esa, Anssi)
12:30	Lounas
15:30	Joogaharjoitus (Tuija)
18:00	Päivällinen (mahdollisuus eväiden tekemiseen)
19:30	Melonta Kolkanlahdelle

LAUANTAI 20.7.

7:30	Herätys
7:45	Dynaaminen hathajooga (Sonya)
9:00	Aamiainen
10:00	Joogafilosofia ja kävelymeditaatio (Tuija)
12:30	Lounas (mahdollisuus eväiden tekemiseen)
14:00	Melonta Riekkonkoskelle
17:00	Miesten savusauna
18:00	Päivällinen
19:00	Naisten savusauna
20:30-22:00	Yhdessäoloa

SUNNUNTAI 21.7.

6:30	Vapaaehtoinen lintukävely (Esa)
7:30	Karmajooga
8:00	Aamiainen
9:00	Yhteenveto ja palaute
10:00	Joogaharjoitus (Tuija)
12:00	Lounas ja kotiin lähtö