

Sydän länsimaisen lääketieteen ja itämaisen joogan valossa

SJL, Joogaopisto, Saarijärvi

Seinäjoen Seudun Joogayhdistys ry 24.5.-26.5.2019

Opettajana Kerttu Kelomaa-Sulonen

Klo	Perjantai 17.5.	Lauantai 18.5.	Sunnuntai 19.5.
		Herättelevä harjoitus klo 8.00	Eilen opittu harjoitus 7.30-9.00
9.00		Aamiainen	Aamiainen
10.00		Luento: Sydämen anatomiaa ja fysiologiaa Keskustelua	9.45 Luento: Sydän verrattuna itäisen ihmiskuvan käsitteistöön 11.30 Karmatyö
13.00		Lounas	Lounas 12.00
15.00		Harjoitus (workshop)	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Tutustuminen Kurssin sisältö ja aikataulu Lyhyt harjoitus	Sauna (Meditaatiohetki kiinnostuneille)	