

# Kiehtovat, mystiset chakrat – henkinen selkärankamme 9.-11.7.2019



## O H J E L M A

### **TIISTAI 9.7.2019**

18.00 Päivällinen

19.15 Esittäytyminen, kurssin esittely

20.00 Pieni restoratiivinen harjoitus / Sina

21.00 Sauna niille, jotka sitä haluavat

### **KESKIVIIKKO 10.7.2019**

7.30 Aamuharjoitus chakra-asanoilla / Päivi

9.00 Aamiainen

10.15 Luento & workshop. Mitä chakrat ovat  
ja miten ne toimivat / Sina ja Päivi

13.00 Lounas

15.00 Chakra workshop jatkuu

16.15 Chakra-asanaharjoitus / Päivi

18.00 Päivällinen

19.15 Chakra musiikillinen meditaatio / Sina

21.00 Yhteinen iltatuokio

mustikkakukon, kahvin teen kanssa

### **TORSTAI 11.7.2019**

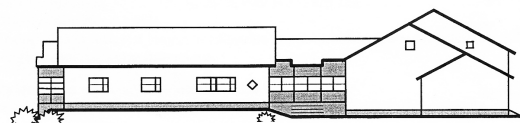
8.00 Karmajoogaa

9.00 Aamiainen

10.00 Chakra-asanaharjoitus / Sina

11.30 Keskustelua kurssista

12.00 Lounas



SUOMEN  
JOOGAOPISTO