

Joogakurssi 1.8. - 4.8.2019

Jooga ja Zazen



	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00		Zazen	Zazen	Zazen
8.15		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
9.30		Luento ja harjoitus	Luento ja harjoitus	Opetuspuhe ja harjoitus
13.00		Lounas	Lounas	12.00 Lounas
15.30		Zazenin käytäntö Harjoitus	15.00 Savusauna	
18.00	Illallinen	Illallinen	Illallinen	
19.15	Kokoontuminen Harjoitus	20.00 Zazen	20.00 Joognidra	