

Parantavat liikkeet 11-13.10.2019  
alustava ohjelma

Ohjaaja Antti Palokangas jooganopettaja SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.30		PL harjoitus	PL harjoitus
9.00		Aamiainen	Aamiainen
10.00		PL perusteita, vaikutukset. Harjoitus	Klo 10.30 PL kertaus, kysymyksiä keskustelu, harjoitus
12.30		Lounas	Lounas
15.00		PL tunnusmerkkejä refleksien aktiivisuudesta, testaus, integrointi. Harjoitus	
18.00	Illallinen	Illallinen	
19.00	Tutustuminen, PL perusteita, harjoitus	Sauna	

Liitteet:

PL ohjauskuvat

Refleksien tunnusmerkkejä