

Meditaatiokurssi, 2 vrk

ma-ke 14.-16.10.2019

Kurssin ohjelma

Maanantai

klo 18.00. Illallinen

klo 19.30 - 21.00. Kurssin aloitus ja johdatus kurssin aiheeseen
- iltajooga ja meditaatio

Tiistai

klo 7.30. Aamujooga

klo 9.00. Aamiainen (aloitus hiljaisuudessa)

klo 10.00. Luento sekä alustus omien meditaatiohelmien eli malan valmistamiseen

- aloitetaan **malan** tekeminen.

- tuolijooga

klo 13.00. Lounas (aloitus hiljaisuudessa)

klo 15.00. **Malan** tekeminen jatkuu

- mala-meditaatio

klo 18.00. Illallinen (aloitus hiljaisuudessa)

klo 19.00. Sauna

klo 20.15 - 21.00. Rauhoittava iltajooga ja meditaatio

Keskiviikko

klo 7.30. Aamujooga

klo 9.00. Aamiainen (aloitus hiljaisuudessa)

- karmajooga

klo 10.30. Yhteiskeskustelu

- mala-meditaatio

klo 12.00. Lounas

Hyvää kotimatkaa!