

52. Jooga tienä mielen hiljaisuuteen
25. – 27.9.2020

Ohjaajat: Hilla Saarinen ja Eeva-Liisa Riihitupa

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7.30 Herätys	7.15 Herätys
	8.00 – 8.50 Herättävä harjoitus	7.30 Karmajooga = huoneen siivous
	9.00 Aamiainen	8.00 Aamiainen
	10.00 – 12.45 Luento ja harjoitus	9.15 – 11.45 Kurssin yhteenveto ja harjoitus
	13.00 Lounas	12.00 Lounas
	15.30 – 17.45 Luento ja harjoitus	<i>Hyvää kotimatkaa!</i>
18.00 Päivällinen	18.00 Päivällinen	
19.00 Kurssin avaus ja harjoitus	19.15 Sauna	