

Kurssin nimi, pvm Voimaa ja kärsivällisyyttä joogaharjoituksesta 17.-20.5.2021

Ohjaajat: Onerva Mälkönen ja Hilla Saarinen

Ohjelma

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
7.30		Harjoitus	Harjoitus	Karmajooga
8.30		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
9.30		Luento: Harjoitus	Luento: Harjoitus	Luento Harjoitus
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, vapaata	Ulkoilua, vapaata	
15.00		Luento Harjoitus	Savusauna	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.30	Kurssin avaus ja harjoitus		klo 20 Jooganidra	