

Joogamatolta eväitä elämänpolullesi, 3 vrk, ma 24.5.- to 27.5.2021

Ohjaajat: Tuuli Tiihonen, jooganopettaja SJL® ja Paavo Martikainen, PMA Valmennus, jooganohtaja

Ohjelma

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
7.15		Harjoitus	Harjoitus	Karmajooga
8.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
9.00		Luento: Harjoitus	Luento: Harjoitus	Keskustelua Harjoitus
13.00		Lounas	Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, vapaata	Klo 14 Ohjelmallinen kävelyretki Riekkonkoskelle, ulkoharjoitus (säävaraus)	
15.00		Luento ja harjoitus		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	Takkailta	Savusauna	