

Joogan helmiä, 28-30.5.2021

Ohjaajat: Merja Vihavainen ja Kari Timonen

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.30		Aamujooga	Aamujooga
9.00		Aamiainen	Aamiainen , karmajooga
10.00		Tasapainoisen, merkityksellisen elämän tukipilarit, osa 1	10.30 Tasapainoisen, merkityksellisen elämän tukipilarit, osa 2
11.30		Ulkoiharjoitus	
13.00		Klo 12.30 Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
14.00		Luontoterapeuttinen retki koskelle (sään salliessa)	
17.00		Yin jooga	
18.30	Päivällinen	Klo 18.00 Päivällinen	
19.30	Alkupiiri ja lempeä restoratiivinen jooga	Savusauna	
21.00	Yhteismusisointia, mantroja ja meditaatio		