

Parantavat liikkeet kurssi 14.-16.6.2021.

Ohjaaja Antti Palokangas, jooganopettaja SJL®

Alustava ohjelma. Muutokset mahdollisia.

Maanantai 14.6.

18.00 Illallinen

19.00 Tutustuminen ja harjoitus

Tiistai 15.6.

7.30 Harjoitus

9.00 Aamiainen

10.30 Tietoinen läsnäolo ja voimakanavien tunnistus

13.00 Lounas

16.00 Harjoitus

18.00 Illallinen

19.00 Savusauna

Keskiviikko 16.6.

7.30 Harjoitus

9.00 Aamiainen

10.30 Oman harjoituksen suunnittelu

12.00 Lounas