

35. Äijä- ja naisjoogakurssi ma 26.7.- to 29.7.2021

Ohjaajat: Antti Sipinen ja Antti Heikinheimo, jooganopettajat SJL®

Ohjaajat: Sirkka Kaplas ja Sirpa Ripatti, joogaopettajat SJL®

maanantai 26.7.

17.00 majoittuminen

18.00 päivällinen

19.00 kurssin avaus ja joogaharjoitus

tiistai 27.7.

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15 ulkoilua (esim. koskelle kävely)

12.30 joogatuokio ulkona (varaa ulkovaatetta kurssille mukaan)

13.00 lounas

15.00 esitelmä ja keskustelua joogasta

16.30 jooga

18.00 päivällinen

Savusauna

keskiviikko 28.7.

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15 ulkoilua

12.15 tuolijooga (kaikille)

13.00 lounas

15.00 muistijoogaan tutustuminen

16.30 jooga

18.00 päivällinen

Iltaohjelmaa

torstaina 29.7.

8.00 jooga

9.00 aamiainen

10.15-11.45 jooga ja päätös

12.00 lounas

