

Iloa ravinnosta ja joogasta 30.8. – 2.9.2021

Ohjaajat: Riitta Kivelä laill. ravitsemusterapeutti, Katariina Kaukonen, jooganopettajat SJL ®

Ohjelma

| Klo | maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai |
|----------|---|--|--|---|
| 7.30 | | Aamujooga KK | Aamujooga RK | Karmajooga |
| 8.30 | | Aamiainen | Aamiainen | Aamiainen |
| 9.30 Ls. | | Ravintofysiologia | Erytisruokavaliot ja kasvisruokavaliot | Yhteenveto kurssista |
| 11.30 | | Harjoitus RK | Harjoitus KK | 10.30 Harjoitus KK |
| 13.00 | | Lounas | Lounas | Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa! |
| | | Ulkoilua, vapaata | Ulkoilua, vapaata | |
| 15.00 Ls | | Ravitsemussuositukset meillä ja maailmalla | Ayurveda-ruokavalio Keskustelua | |
| 16.30 | | Harjoitus RK | Harjoitus KK | |
| 18.00 | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | |
| 19.00 | Tervetuloa! Kurssin avaus ja iltajooga RK | (Keskustelua) | Sauna | |