

Saavuta joogan hyöty ilman suorittamista

3 vrk, ma 13.12.21 – to. 16.12.21, ohjaajat: Ilkka Harjola ja Leena Karmakallio, jooganopettajat SJL®

Klo	Maanantai 13.12.	Tiistai 14.12.	Keskiviikko 15.12.	Torstai 16.12.
_8.00		Aamuharjoitus	Aamuharjoitus	Aamuharjoitus
_9.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
_10.00		Liike-työpaja	Tasapaino- ja hengitys-työpaja	Yhteenveto – mitä tästä opimme
_13.00		Lounas	Lounas	12.00 Lähtölounas
_14.00		Vapaata tekemistä	Vapaata tekemistä	
_16.00		Jooga- ja meditaatio-työpaja	Jooga- ja meditaatio-työpaja	
_18.00	Illallinen	Illallinen	Illallinen	
_19.00	Tutustuminen ja iltaharjoitus	Sauna	Iltaharjoitus	