

## JOOGAKURSSI nro 56 / 2021

to 14.10. – su 17.10.2021

Minna Lahdenperä ja Laura Jokiainen

### Jooga ja ruumiin viisaus

klo	21.10. torstai	22.10. perjantai	23.10. lauantai	24.10. sunnuntai	klo
07.30		Harjoitus, Laura	Harjoitus, Minna	Karmajoogaa	
08.15		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	08.00
				Oivalluksia tai mietintään, koko ryhmä	09.00
09.30		Luento, Minna Joogaharjoitus ja oman ruumiin palaute	Joogasutra oppaana, Minna ja Laura		
				Harjoitus, Minna	10.15 11.45
11.00		Harjoitus, Minna	Harjoitus, Laura		
13.00		Lounas	Lounas	Lähtölounas	12.00
15.30 - 17.45		Alustus ja ryhmäkeskustelu, Laura Millaisia esteitä itseä kuuntelevan harjoituksen tekemiselle voi olla?	Kävely yhdessä koskelle (lähtö klo 14.30) tai oma ulkoilu ja lepoa		
			Sauna		
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
19.30	Avaus Harjoitus, Laura	Lyhyt iltaharjoitus, Minna	Sauna		