

27. - 29.10. 21/Lempeä Jooga
ohjaajat: Iiris Hänninen ja Mirja Luuppala, jooganopettajat SJL®

Keskiviikko 27.10. 🙏❤️

Klo 18.00 Päivällinen

Klo 19.00 Kurssin avaus ja joogaharjoitus
.....

Torstai 28.10. 🙏❤️

Klo 8.00 Joogaharjoitus

Klo 9.00 Aamiainen

Klo 11.00 Keskustelu: Mitä jooga minulle merkitsee?

Klo 11.45 Joogaharjoitus n. 30 min., ulkona/sisällä (sää?!)

Klo 13.00 Lounas

...ulkoilua, vapaata...

Klo 15.30 Joogaharjoitus

... tauko...

Klo 18.00 Päivällinen

Klo 19.00 Sauna tai

Klo 19.30 Illan rauhoittava Joogaharjoitus

(oman valinnan mukaan)
.....

Perjantai 29.10. 🙏❤️

Klo 8.00 Joogaharjoitus

Klo 9.00 Aamiainen, Karmajooga

Klo 10.15 Keskustelua

Klo 12.00 Lähtölounas

Hyvää kotimatkaa ❤️🙏