

Slow yoga-kurssi Saarijärvellä 29.- 31.10. 2021 **ALUSTAVA OHJELMA, muutokset mahdollisia**

Ohjelma

Perjantai

- Klo 18:00 Päivällinen
- Klo 19:00 Kurssin avaus
- esittely ja käytännön asioiden läpikäynti
- Klo 20:00 Joogaharjoitus

Lauantai

- Klo 8:00 Aamujooga
- Klo 9:00 Aamiainen
- Klo 11:00 Workshop
- asanoiden linjauksia, asanoiden vaikutuksia
- Klo 13:00 Lounas + ulkoilua
- Klo 16:30 Joogaharjoitus
- Klo 18:00 Päivällinen
- Klo 19:30 Sauna

Sunnuntai

- Klo 8:00 Joogan historiaa & filosofiaa ja hengitysharjoitus
- Klo 9:00 Aamiainen, jonka jälkeen huoneiden siivous
- Klo 10:30 Joogaharjoitus
- Klo 12:00 Lounas