

1.11- 3.11.2021/ Iloa ja voimaa arkeen joogasta

ohjaajat Pirkko Rahkonen Ja Heidi Höök-Mustamäki SJL*

Maanantai 1.11.

klo 18.00 Päivällinen

klo 19 Kurssin avaus ja joogaharjoitus

Tiistai 2.11.

klo 7.45 Joogaharjoitus

klo 9.00 Aamiainen

klo 10.00 Monimuotoinen jooga omassa arjessani

klo 11.30 Joogaharjoitus

klo 13.00 Lounas

klo 14.00 Opiston esittely

klo 14.30 Ulkoilua/ kävelyä sauvojen kanssa tai omaa vapaata aikaa.

klo 16.30 Sauna

klo 18.00 Päivällinen

klo 19.30 Rauhallinen joogaharjoitus

Keskiviikko 3.11.

klo 7.30 Joogaharjoitus

klo 9.00 Aamiainen, karmajooga

klo 10.30 Ideoita matkaevääksi kotiin, keskustelua kurssista

klo 12.00 Lähtölounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Omat kävelysauvat mukaan.

