

## Jooga ja Meditaatio 2 vrk (muutokset mahdollisia)

Maanantai 22.11. – keskiviikko 24.11.2021

Ohjaajat: Heidi Mehtonen, jooganopettaja SJL® ja Heikki Nurminen

### OHJELMA

#### Maanantai 22.11.

		Majoittuminen
Klo	18.00	Päivällinen
Klo	19.00	Kurssin avaus
		Rentouttava joogaharjoitus, Heidi
Klo	20.00	Iltameditaatio, Heikki

#### Tiistai 23.11.

Klo	7.30	Aamuharjoitus, Heidi
Klo	9.00	Aamiainen
Klo	10.00	Alustus meditaatio, Heikki
Klo	13.00	Lounas
		Päivälepo ja ulkoilu, oman valinnan mukaisesti
Klo	15.30	Joogaharjoitus, Heidi
Klo	16.30	Meditaatioharjoitus, Heikki
Klo	18.00	Päivällinen
Klo	19.00	Alustus meditaatiosta
		Musiikkimeditaatio, Heikin hienovarainen huilumusiikki
		Keskustelua meditaatiokokemuksesta

#### Keskiviikko 24.11.

Klo	7.30	Aamujoogaharjoitus, Heidi
Klo	9.00	Aamiainen
		Karmajooga
Klo	10.30	Meditaatioharjoitus, Heikki
		Kurssin päätös
Klo	12.00	Lounas
		- Turvallista Kotimatkaa!