

harmoninen voima jooga kurssi 24-25.9.2022

Tervetuloa Harmoninen Voima Jooga kurssille!

Ohjelma alkaa lauantai aamuna kurssin avauksella klo. 9.00. Pallohallissa.

Harmoninen Voima Jooga kurssilla haetaan tukea dynaamisempaan joogan harjoittamiseen.

Majoittumaan pääsette klo. 16.00 alkaen. Majoituskortit saatte Fennadan vastaanotosta.

Päätöspäivänä huoneet tulee luovuttaa klo. 12.00 mennessä.

24.9.la	Aika	Paikka
Kurssin avaus	9.00-9.30	Pallohalli
Herättelevä Hatha Flow Jooga	9.30-10.30	Pallohalli
Keskivartaloharjoite(Joogan elementein)	10.45-11.45	Pallohalli
Lounas	12.00-13.30	Puhti
Joogan oheisvoimaharjoite	13.30-14.30	Urheiluhalli(alakuntosali)
Restoratiivinen Yin Jooga	15.00-16.00	Pallohalli



Majoittuminen	16.00	
Päivällinen	17.00-19.00	Puhti
Uimahallin käyttöoikeus	18.30-20.00	Uimahalli

25.9.su	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30 – 9.00	
Lempää Slow Flow Jooga	9.00 – 10.00	Pallohalli
Harmoninen Voima Jooga + Rumpurentoutus	10.15-11.30.	Pallohalli
Huoneiden luovutus	11.30	
Lounas	12.00-14.00	Puhti

