

Joogaviikonloppu – Energiaa kevääseen

Ohjelma 10.-12.3.2023

PERJANTAI 10.3.2023

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| 19:00-19:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan! | Auditorio |
| 20:00-21:00 Meditatiivinen Yinjooga | Voimistelusal |
| 21:00-21:30 Äänirentoutus | Voimistelusal |

LAUANTAI 11.3.2023

| | |
|--|---------------------------|
| 07:00-09:00 Aamiainen | |
| 09:00-10:30 Energisoiva aamujooga | Voimistelusal |
| 11:00-12:00 Lounas | |
| 12:00-14:00 Metsäjooga ja inkivääritee | Papulan Kallion nuotiolla |
| 15:00-16:00 Luento: "Mistä saat virtaa kevääseen?" | Espilä-kabinetti |
| 16:30-18:00 Yin ja Yangjooga | Voimistelusal |
| 18:30-19:15 Päivällinen | |
| 19:00-22:00 Saunomista ja illanviettoa | Rantasauna |

SUNNUNTAI 12.3.2023

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| 07:00-08:00 Aamumeditaatio | Voimistelusal |
| 08:00-09:00 Aamiainen | |
| 09:00-11:30 Energisoiva aamujooga | Voimistelusal |
| 12:00-13:00 Lounas ja päätös | Espilä-kabinetti |

*pidätämme oikeuden muutoksiin