

# Helsingin Joogayhdistyksen syysretki Saarijärvelle 26.10.-28.10.2018

**300 MILJ. VUOTTA KAHESSA PÄIVÄSSÄ**

## O H J E L M A

### **PERJANTAI 26.10**

18.00 Päivällinen  
19.00 Kurssin esittely  
19.45 Rentouttava Yin jooga  
harjoitus / Sina  
20.30 Sauna

### **LAUANTAI 27.10**

8.00 Hathajooga aamuharjoitus / Päivi  
9.00 Aamiainen  
10.00 LIIKEÄLY Workshop / Sirpa  
13.00 Lounas  
15.00 LIIKEÄLY Workshop / Sirpa  
18.00 Päivällinen  
19.00 Puhe Hiljaisuudesta  
buddhalainen meditaatio / Arja  
20.30 Yhteinen iltatuokio  
mustikkakukon, kahvin teen kanssa

### **SUNNUNTAI 28.10**

8.00 Aamiainen  
9.00 Karmajoogaa  
10.00 LIIKEÄLY harjoitus / Sirpa  
11.30 Keskustelua kurssista  
12.00 Lounas



**Joogahuone**  
*Helsingin Joogayhdistys ry*

