

Jooga Cocktail 30.-31.7. Powered by Studio Vintti

Ohjelma

30.7. Lauantai

10.00 Tervetuloa, infoa ja esittäytyminen / Anu Niemi & Sanni Haahdenmaa, *Varala-sali*

11.00 Lempeä jooga 75 min / Sanni, *Voimistelu -Sali 1*

12.30 Lounas -myös vegaanivaihtoehto, *Ravintola Säde*

13.30 Kävelymeditaatio kauniissa Pyynikin maisemissa 60 min / Anu, *tapaaminen päärakennuksen aulassa*

15.00 Välipala *kahvila Anna*

15:30- 18:00 Hehkujooga (kasvojooga & äänimaljarentoutus) / Anu & Sanni, *Voimistelu -Sali 1*

18.30 alkaen rantasauna lämpimänä. Ruokailu saunomisen lomassa takkahuoneella.
Rantasauna 3 ja Takkahuone B

31.7. Sunnuntai

Aamiainen tarjolla klo 7.30–9.00, *Ravintola Säde*

9.00 Aamun Yin -joogaharjoitus (tunteet & hengitys) 75 min / Anu, *Voimistelu -Sali 1*

10.30 Äänimatka 60min Anu & Sanni, *Voimistelu -Sali 1*

Suihku, huoneiden luovutus ja pakkaaminen

12.30 Lounas ja kurssin päätös ja palaute, *Ravintola Säde*

