

Shaktan viikko-ohjelma

MA

9.00–10.30
Viyayama &
Tasapainottava 1,5 h

17.00–18.30
Danda flow &
Tasapainottava 1,5 h

17.30–19.00
Tasapainottava
1,5 h

TI

7.45–8.45
Tasapainottava
1 h

8.45–9.15 **
Pranayama &
bandha 30 min

17.00–18.30
INTROTUNTI
1,5 h

17.15–19.15
Eteentaivutus &
Tasapainottava 2 h

19.00–20.00
Tasapainottava
1 h

KE

7.45–8.45
Tasapainottava
1 h

10.30–11.30
Lounasjooga
1 h

17.00–18.30
Viyayama &
Tasapainottava 1,5 h

17.30–19.00
Tasapainottava
1,5 h

TO

7.45–8.45
Danda flow
1 h

8.45–9.15 **
Pranayama &
bandha 30 min

17.00–18.30
Aurinkotervehdys &
Tasapainottava 1,5 h

17.30–18.30
Tasapainottava
1 h

PE

7.45–8.45
Tasapainottava
1 h

17.00–19.00
Viyayama &
Tasapainottava 2 h

17.30–18.30 *
Tasapainottava
1 h

LA

9.30–11.00
Upa asana
1,5 h

11.15–12.45
Tasapainottava &
pranayama 1,5 h

SU

11.00–13.00 *
Eteentaivutus &
Tasapainottava 2 h

17.15–17.45
Intro II
30 min

18.15–19.45
INTROTUNTI
1,5 h

18.00–20.00
Tasapainottava
2 h



Shakta
joogakoulu

SYKSY 2019

* merkityt tunnit: 1.9.2019 alkaen

** merkityt Pranayama & bandha -tunnit: osallistuttava myös edeltävälle tunnille