

Päivän aikataulu

(suuntaa-antava,
pienet muutokset
mahdollisia)

8.30–9.00 Kirjautuminen Zoomiin, kirjallinen esittäytyminen verkkoalustalla (Padlet)

9.00–9.35 Yhteinen aloitus ja harjoitus – Teema: Levosta käsin työskentely

9.35–10.30 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

10.30–10.40 Kehollinen harjoitus – paluu lepotilaan

10.40–11.35 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

11.35–11.45 Kehollinen harjoitus – paluu lepotilaan

11.45–12.40 Lounastauko + oma ulkoilu

12.40–13.00 Yhteinen orientaatio ja harjoitus – Teema: Energian suuntaaminen

13.00–13.55 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

13.55–14.05 Kehollinen harjoitus – energian suuntaaminen

14.05–15.00 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

15.00–15.30 Yhteinen lopetus ja harjoitus – Teema: Riittävyys
