



## Valossa on voimaa

-seminaari Hartolassa  
23.-25.11.2018

Luennoitsijoina mm.

Pääteemat

- Sirkka Santapukki
- Igor Bondarenko, Pietari
  - ♦ kinestesiologia
- Kehon ja mielen hyvinvointi

### Perjantai 23.11.

Klo 17.30	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
Klo 19.30	Seminaarin avaus
Klo 20.00	Luento: Kehon ja sielun hyvinvointi. Hannu ja Ritva
Klo 21.00	Itämeditaatio
Klo 21-23	Saunat ja uima-allas

### Lauantai 24.11.

Klo 7.30-9	Aamiainen ja aamuhiljentyminen
Klo 9.30	Luento: Igor Bondarenko (Pietari), lääketieteen tohtiri ja tutkija, kinestesiologia ja ihmisen koko naisvaltainen hyvinvointi
Klo 11.00	Lounas hollantilaisittain
Klo 12.15	Luento: Igor Bondarenko jatkuu
Klo 14.00	Kahvi
Klo 14.30	Jotakin...
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00	SUFI-Yoga. Jani-Mikael Maros.
Klo 19	Keskustelua oppilaiden kanssa
Klo 20.30	Illanvietto ja arpajaiset
Klo 22-	Saunat ja uima-allas

### Sunnuntai 25.11.

Klo 7.30-9	Aamiainen ja aamuhiljentyminen
Klo 9.30	Luento: Sirkka Santapukki
Klo 11.00	Lounas
Klo 14.00	Päätöskahvit