

Asahi Forum –

Ohjelma 15.1.-16.1.2024 maanantai – tiistai

Paikka: Kyyhkylän hyvinvointikeidas liikuntasali; Kyyhkyläntie 9, Mikkeli.

Kahden päivän aikana aiheena ovat: Asahin perussarja, keppi-asahi, asahi meditaatio, asahi kehontietoisuustaito ja asahin eri ulottuvuudet.

Varustuksena kevyt liikuntavarustus sisätiloihin. Kenkiä ei välttämättä tarvitse. Mukana voi olla jotain lämmintä aluksi päällä. Kouluttajana on asahin yksi kehittäjistä; Timo Klemola.

Koulutuksen järjestää Elämäsi Kunnossa Terveyspalvelut Oy yhteistyössä Kyyhkylän ja Timo Klemolan kanssa. Tutustu häneen <https://www.asahi.pro/>

Ohjelma maanantai

9.00-10.30 Kokoontuminen ja Asahin teoriaa (luentotila)

10.30-11.30 Asahi tunti – perussarja taso 1 (liikuntasali)
lounastauko

13.00-14.00 Asahi – tietoisuustaidot (liikuntasali)

Välipala/kahvitauko

14.30 - 15.30 Asahin moniulotteisuus (luentotila)

15.30 – 16.30 Asahi tunti (liikuntasali)

16.30 yhteenveto päivästä

Ohjelma tiistai

9.00-10.30 Kokoontuminen ja Asahin teoriaa (luentotila)

10.30-11.30 Asahi tunti – keppi-asahi
lounastauko

13.00-14.00 Asahi – meditaatio

Välipala/kahvitauko

14.30 - 15.30 Asahin moniulotteisuus (luentotila)

15.30 – 16.30 Asahi tunti (liikuntasali)

16.30 yhteenveto päivästä

Lounaan ja päiväkahvit voit ostaa halutessasi Kyyhkylän ravintola Armaksesta.

Tervetuloa mukaan!

Ystävällisin terveisin Timo Järvinen



0503731630