



Positiivinen Vire per viikko

1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko	5. viikko
• Perehdytys • Kartoitus	• Kokonaisuus ja oma arki	• Vaikuttavat tekijät käsittelyssä	• Vaikuttavat tekijät käsittelyssä	• Vaikuttavat tekijät käsittelyssä
• Shaktajooga tai lempeä liikunta*	• Shaktajooga tai lempeä liikunta*	• Shaktajooga tai lempeä liikunta*	• Shaktajooga tai lempeä liikunta*	• Shaktajooga tai lempeä liikunta*

* Etäliikunta koostuu kolmesta shaktajoogakerrasta ja kahdesta muusta liikuntakerrasta