

# Aivoviikon tuolijoogaharjoitus

Perjantaina 18.3. klo 10.30-11.15.  
Etäyhteydellä

*Tervetuloa Aivoviikon lempeään joogaharjoitukseen.  
Harjoitus on lempeä ja rauhallinen ja herättelee kehoa sekä  
mieltä tulevaan päivään.*

Harjoitus tehdään tuoilta.

Harjoitus järjestetään etäyhteydellä Microsoft Teamsissa.

Pääset mukaan painamalla alla olevaa linkkiä,

[Pääset joogahetkeen napsauttamalla tästä](#)

tai olemalla yhteydessä Lottaan. Yhteystiedot alla:  
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi /040 743 3158



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Uusimaa