



Vastaanotto avoinna

La klo 8.00–18.00
Su klo 8.30–16.30

Jooga Cocktail maaliskuu 2022

Lauantai 12.3.2022

- 10.00 Tervetuloa -infoa ja esittäytyminen / Ravintola Säde
- 11.00 Jooga Flow -harjoitus 75 min / Voimistelusali 1, Majala
- 12.30 Lounas / Ravintola Säde
- 13.30 Kävelymeditaatio kauniissa Pyynikin maisemissa päättyen meditaatioon salissa 60 min / Tapaaminen vastaanotossa
- 15.00 Puhdistavan smoothien ja tuorepuurojen valmistamisen demo ja välipala / Ravintola Säde, kabinetti
- 16.30 Yin jooga -harjoitus päättyen äänimaljarentoutukseen 75 min / Voimistelusali 1, Majala
- 17.30 Äänimaljarentoutuminen Yin -joogaharjoituksen päätteeksi 15 min
- 18.30 alkaen Mahdollisuus saunomiseen klo 22.00 saakka oman kiireettömän aikataulun mukaisesti. Takkahuoneella on tarjolla päivällinen. / Takkahuone A sekä Rantasaunat 1 ja 2

Sunnuntai 13.3.2022

Aamiainen tarjolla klo 7.30–9.00 ravintola Säteessä

- 9.00 Aamun lempeä ja energisoiva Jooga Flow harjoitus 75 min / Voimistelusali 1, Majala
- 10.30 Mielen Detox: meditaatio ja äänimaljarentoutus 60 min / Voimistelusali 1, Majala
- Suihku, huoneiden luovutus ja pakkaaminen
- 12.30 Lounas ja kurssin päätös ja palaute / Ravintola Säde

Erityishuomioita terveysturvallisuuteen liittyen

- Olemme läsnä Varalassa vain terveenä.
- Huolehdimme käsihygieniasta.
- Säilytämme etäisyyden toisiin kaikissa tilanteissa.
- Viikonlopun aikana oman paikan periaate, ei vaihdella mattoja tms.
- Liikuntatiloissa on saatavilla desinfiointisuihketta. Puhdistamme käytetyt välineet harjoituksen jälkeen.
- Oma joogamatto mukaan.
- Varalan yleisissä tiloissa on voimassa maskisuositus. Varauduthan siihen.