



Vastaanotto avoinna

La klo 8.00–18.00
Su klo 8.45–16.30

Jooga Cocktail syyskuu 2023

Perjantai 29.9. Laskeutuminen viikonloppuun

klo 19.00 Lempeä illan jooga flow ja rentoutuminen yoga nidran tyyliin 75 min / V1 / *Elina*

klo 20.30 Iltapala ravintola Säteessä

Lauantai 30.9.2023

10.00 Tervetuloa -infoa ja esittäytyminen /L3 / *Elina ja Johanna*

11.00 Energisoiva Jooga Flow -harjoitus 75 min

12.30 Lounas / Ravintola Säde

13.30 Kävelymeditaatio kauniissa Pyynikin maisemissa päättyen meditaatioon salissa 60 min / *Johanna*

15.00 Puhdistavan smoothien valmistamisen demo ja välipala / kahvila Anna

16.30 Yin jooga -harjoitus päättyen äänimaljarentoutukseen 75 min / V1 / *Johanna*

17.30 Äänimaljarentoutuminen Yin -joogaharjoituksen päätteeksi 15 min / V1 / *Johanna*

18.30 alkaen Mahdollisuus saunomiseen klo 22.00 saakka oman kiireettömän aikataulun mukaisesti. / THA ja rantasaunat 1 ja 2

Sunnuntai 1.10.2023

Aamiainen tarjolla klo 7.30–9.00 ravintola Säteessä

9.00 Aamun lempeä ja energisoiva Jooga Flow harjoitus 75 min / V1 / *Elina*

10.30 Meditaatio ja äänimaljarentoutus 60 min / V1 / *Johanna*

Suihku, huoneiden luovutus ja pakkaaminen

12.30 Lounas ja kurssin päätös ja palaute