

HIDASTA & HELLITÄ -VIIKONLOPUN OHJELMA  
24.–25.2.2024  
Varalan Urheiluopisto, Tampere

Lauantai

- Klo 10 Info, esittäytyminen ja Lempeästi läsnäoloon -alkulaskeutuminen  
Klo 11 Pehmeästi virraten - vapautta ja virtaavuutta jalkoihin (Yin & Yang jooga)  
Klo 12.30 Lounas  
Klo 13.30 Hidastamalla kehon äärelle - tilaa ja liikkuvuutta lantioon (Feldenkrais)  
Klo 15 Välipala  
Klo 15.30 Virkistävä luontoyhteys -metsäkylpy  
Klo 17 Kohti lepoa - hellittäminen hengityksen virtaan (rentoutus)  
Klo 18 Lauantain virallinen ohjelma päättyy  
Klo 18.30 Sauna, avanto ja illallinen + lyhyt ohjattu itsehemmotteluhetki

Sunnuntai

- Aamupala  
Klo 9 Lempeä kehon herättely  
Klo 9:45 Joustava ja tukeva selkäranka elinvoiman tukena (Feldenkrais)  
Klo 11:30 Pakkaus ja huoneiden luovutus  
Klo 12 Lounas  
Klo 13 Elinvoimalle tilaa pehmeästä ja avoimesta rintakehästä (Yin jooga)  
Klo 14.30 Yhteisen viikonlopun lempeä lopetus ja palaute  
Klo 15 Kotiinlähtö