

VARALA

Hidasta & hellitä viikonloppu

Lauantai

- 10.00 Info ja esittäytyminen
- 10.30 Herättelevän liikkeen jooga (Yang jooga)
- 11.00 Lempeä läsnäoloon laskeutuminen ja Pehmeästi vapautta ja virtaavuutta jalkoihin (Yin jooga)
- 12.30 Lounas, Ravintola Säde
- 13.30 Hidastamalla kehon äärelle - tilaa ja liikkuvuutta lantioon (Feldenkrais)
- 15.00 Välipala & huoneisiin asettuminen
- 16.00 Virkistävä luontoyhteys -metsäkylpy (kävelymeditaatio ja läsnäoloharjoitus)
- 17.30 Kohti lepoa - hellittäminen hengityksen virtaan (rentoutus)
- 18.00 Lauantain virallinen ohjelma päättyy
- 18.30 Rantasaunailta ja mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen, Illallinen takkahuoneella (mahdollisuus myös hiljaiseen saunaan)

Sunnuntai

- 7.30 Aamupala, Ravintola Säde
- 9.00-9.30 Lempeä kehon herättely ulkona
- 9.45 Joustava ja tukeva selkäranka elinvoiman tukena (Feldenkrais)
- 11.30 Pakkaus ja huoneiden luovutus
- 12.00 Lounas, Ravintola Säde
- 13 Elinvoimalle tilaa pehmeästä ja avoimesta rintakehästä (Yin jooga)
- 14.30 Yhteisen viikonlopun lempeä lopetus ja palaute
- 15 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin. Ohjelmassa säävaraus.

