

Mindfulness ja jooga hyvinvointiretriitti

17-19.7.2015 Villa Cecilia

Aikataulu ja ohjelma:

Pe 17.7.

18.00 Majoittautuminen

18.30-20.00 Paikan, osallistujien, ohjaajan ja ohjelman esittely sekä Mindfulness tutustuminen

20.00 Iltapala

21.00 Mindfulness iltarentoutus

La 18.7.

8.00 Aamujooga

9.00 Aamupala

10.00-13.00 Mindfulness harjoittelua, teemme erilaisia harjoitteita

13.00 Lounas

13-15.00 vapaata.

14.30-15.00 Iltapäivä tee/kahvi

15.00-16.30 Asahi terveysliikunta harjoitus

17.00-18.00 Mindfulness harjoittelua

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna

21.00 Iltatee

21.30 Mindfulness iltarentoutus

Su 19.7.

(Tulemme harjoittelemaan sunnuntai aamupäivän hiljaisuudessa)

8.00 Aamujooga

9.00 Aamupala

10.00-13.00 Mindfulness harjoittelua ja retriitin yhteenveto

13.00 Lounas ja tee/kahvi

14.00 Kotiinlähtö



Muuta huomioitavaa:

Harjoitustiloissa on valmiina kaikille osallistujille lampaanvillamatto, huovat sekä tyynyt. Harjoituksia varten kannattaa ottaa mukaan rennot vaatteet, joissa on mukava olla ja helppo liikkua.

Harjoitukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Varaa mukaan myös petivaatteet ja pyyhe, sekä peseytymisvälineet (Liinavaatteet/pyyhkeet eivät sisälly hintaan)



Jos tulet julkisilla kulkuvälineillä, niin nouto onnistuu lähimmältä asemalta. Osa pääsee myös kyydissämme pääkaupunkiseudulta ja järjestämme kimpapakyytejä paikan päälle. Kysy lisää jos tarvitse kyydin.

Ilmoitathan jos sinulla on allergioita tai muita ruokaan liittyviä toivomuksia. Ruoka on luonnonmukaista kasvisruokaa.

Jos sinulla on esim. fyysisiä rajoitteita joogaliikkeiden osalta niin laita tästä tieto ilmoittautumislomakkeeseen, näin ohjaajat voivat opastaa soveltuvamman liikkeen.

Ja ota rohkeasti yhteyttä jos sinulla herää lisää kysyttävää.

Lämpimästi tervetuloa!