



Mindfulness ja ravinto - kehon ja mielen hyvinvointiretriitti 27-29.7.2018

Aikataulu ja ohjelma:

Pe 27.7.

18.00 Majoittautuminen

18.30-20.30 Paikan, osallistujien, ohjaajan ja ohjelman esittely sekä Mindfulness tutustuminen ja harjoitus

20.30 Iltapala

La 28.7.

8.00 Aamu Asahi-harjoitus

9.00 Aamupala

10.00-13.00 Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Osa lähtee keräämään villivihanneksia ja valmistaa lounaan yhdessä. Toisen ryhmän kanssa teemme erilaisia Mindfulness harjoitteita.

13.00 Lounas

13-15.00 vapaata

14.30-15.00 Iltapäivä tee/kahvi

15.00-18.00 Toinen osa ryhmästä lähtee keräämään villivihanneksia ja valmistaa päivällisen yhdessä. Toisen ryhmän kanssa teemme erilaisia Mindfulness harjoitteita.

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna ja uinti

21.00 Iltatee

22.00 Mindfulness iltarentoutus

Su 29.7. (Tulemme harjoittelemaan sunnuntai aamupäivän hiljaisuudessa)

8.00 Mindfulness liikeharjoitus

9.00 Aamupala

10.00-12.30 Mindfulness harjoittelua ja retriitin yhteenveto

12.30 Lounas ja tee/kahvi

13.30 Luento ravinnon merkityksestä mielen ja kehon hyvinvointiin

15.00 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 (Linavaatteet/pyyhkeet eivät sisälly hintaan). Mahdollista saada petivaatteet myös talon puolesta, erillisveloitus tästä 20 euroa.

Jos tulet julkisilla kulkuvälineillä, niin nouto onnistuu lähimmältä asemalta. Järjestämme kimpakyytejä 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 niin ilmoitathan myös näistä.

Ja ota rohkeasti yhteyttä jos sinulla herää lisää kysyttävää.

Lämpimästi tervetuloa!