



Mindfulness ja ravinto - kehon ja mielen hyvinvointiretriitti

Aikataulu ja ohjelma:

Perjantai

18.00 Majoittautuminen

19.00-20.30 Iltapala ja paikan, osallistujien, ohjaajan ja ohjelman esittely sekä Mindfulness harjoitus

Lauantai

8.00 Aamu mindfulness/joogaharjoitus

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 klo 10-12.

13.00 Lounas + Iltapäivä tee/kahvi

13-15.00 vapaata

15.00-18.00 Toinen osa ryhmästä lähtee keräämään villivihanneksia ja valmistaa päivällisen yhdessä. Toisen ryhmän kanssa teemme erilaisia Mindfulness harjoitteita 15-17.

18.00 Päivällinen

19.00 Sauna ja uinti

21.00 Iltatee

22.00 Mindfulness iltarentoutus

Sunnuntai (Tulemme harjoittelemaan sunnuntai aamupäivän hiljaisuudessa)

8.00 Aamun Asahi-harjoitus

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.

Harjoituksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Varaa mukaan myös petivaatteet ja pyyhe, sekä peseytymisvälineet (Liinavaatteet/pyyhkeet eivät sisälly hintaan). Mahdollista saada petivaatteet myös talon puolesta, erillisveloitus tästä 20 euroa.

Jos tulet julkisilla kulkuvälineillä, niin nouto onnistuu lähimmältä asemalta. Järjestämme kimppakyytejä 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!