

JOOGAA JOGAISELLE -viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** www.katjalilja.com. Iyengarjooga® on syvälinen ja monipuolinen joogan laji, jonka tarkkuus ja muokkautuvuus mahdollistavat joogan monenlaisille ihmisille. Harjoitukset tehdään

rauhallisesti, huolellisesti ja kehollista työskentelyä havainnoiden, mikä tekee keskittymiskokemuksesta ainutlaatuisen. Viikonloppu sopii sekä vasta-alkaville joogeille että pidempään jooganneille. Iyengarjoogan lähestymistapa tuo taatusti kaikille sopivia haasteita ja opettaa uutta joogasta ihan jokaiselle.



Ohjaaja
Katja Lilja



PERJANTAI 25.4.

- 16.00-18.00** saapuminen ja huoneisiin asettuminen
17.00 Katjan tervetuloisuus ravintolassa ja päivällinen noutopöydästä
18.15-19.30 restoratiivinen joogaharjoitus eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
19.30-21.45 rentoutumista elämiskylpylässä

LAUANTAI 26.4.

- 8.00-** aamiainen
9.30-11.30 joogan seisoma-asennoista voimaa ja tukea arkeen
12.00-13.30 lounas noutopöydästä
14.30-16.30 joogalla liikettä lantioon ja selkärankaan
17.00-19.00 päivällinen noutopöydästä
19.30-21.45 rentoutumista elämiskylpylässä

SUNNUNTAI 27.4.

- 8.00-** aamiainen
9.30-11.30 joogalla tilaa ja vapautta rintakehään sekä hartiasuun
11.30- lounas
12 mennessä huoneiden luovuttaminen

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

298 € **368 €**
 hlö / 2hh hlö / 1hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämiskylpylän käytön.