

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 kehoollista 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.



**SUOSITTU
VIIKON-
LOPPU!**

Ohjaaja
Katja Lilja



PERJANTAI 10.10.

- 16.00-18.00** saapuminen ja huoneisiin asettuminen
- 17.00** Katjan tervetuloilaisuus ravintolassa ja päivällinen noutopöydästä
- 18.30-19.45** restoratiivinen joogaharjoitus eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
- 19.45-21.45** rentoutumista elämyskylpylässä

LAUANTAI 11.10.

- 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** mahdollisuus rantasaunaan ja uintiin (5 euron lisämaksu maksetaan vastaanottoon)
- 17.00-19.00** päivällinen noutopöydästä
- 19.00-21.45** rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 12.10.

- 8.00-** aamiainen
- 9.15-11.15** joogalla tilaa ja vapautta rintakehään sekä hartiasuuteun
- 11.30-** lounas
- 12 mennessä** huoneiden luovuttaminen

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

**JOOGAA
JOGAISELLE**
pe-su 10.-12.10.2025

309 € | **383 €**
hlö / 2hh | hlö / 1hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämys-
kylpylän käytön.