

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 13.3.2026

- 16.00–18.00** saapuminen ja huoneisiin asettuminen
- 17.00** Katjan tervetulo-tilaisuus ja päivällinen noutopöydästä
- 18.30–19.30** restoratiivinen joogaharjoitus eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
- 19.30–21.45** rentoutumista elämuskylpylässä

LAUANTAI 14.3.2026

- 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 rantsaunaan ja uintiin (5 euron lisämaksu maksetaan vastaanottoon)
- 17.00–19.00** päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45** rentoutumista elämuskylpylässä

SUNNUNTAI 15.3.2026

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

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

319 € | **395 €**
hlö / 2hh | hlö / 1hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämuskylpylän käytön.