

LOHJA

SPA & RESORT

Ylhäntie 1, KARJALOHJA
myynti@lohjaspa.fi
030 608 40
www.lohjaspa.fi

Viikonlopun
majoituspaketti

399 € | **323 €**
hlö / 1hh | hlö / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja kylpylän
käytön.

Ohjaaja
Katja Lilja



Joogaa jogaiselle 1.–3.10.2027 LIIKUNNALLINEN VIIKONLOPPU



Joogaa jogaiselle

Viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** (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. Tapahdus sopii sekä vasta-alkaville joogeille että pidempään jooganneille. Iyengarjoogan lähestymistapa tuo taatusti kaikille sopivia haasteita ja opettaa uutta joogasta ihan jokaiselle.

PERJANTAI 1.10.2027

- 16–18 Saapuminen ja huoneisiin asettuminen
17 Katjan tervetuloilaisuus ravintolassa ja lounas noutopöydästä
18.30–19.45 **Restoratiivinen joogaharjoitus** eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
19.30–21.45 Rentoutumista elämiskylpylässä

LAUANTAI 2.10.2027

- 8– Aamiainen
9.30–11.30 **Joogan seisoma-asennoista** voimaa ja tukea arkeen
12–13.30 Lounas noutopöydästä
14.30–16.30 **Joogalla** liikettä lonkkiin ja selkärankaan
17–19 Mahdollisuus rantasaunaan ja uintiin (5 €:n lisämaksu)
17–19 päivällinen noutopöydästä
19–21.45 rentoutumista elämiskylpylässä

SUNNUNTAI 3.10.2027

- 8– Aamiainen
9.15–11.15 **Joogalla** tilaa ja vapautta rintakehään ja hartiasuuntaan
11.30– Lounas
12 mennessä huoneiden luovuttaminen

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20.