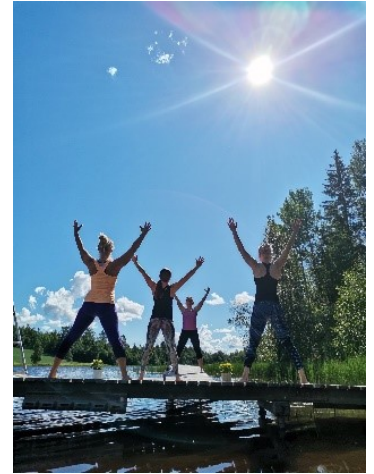


## Hemmotteleva joogaretriitti 19-20.8.2023

Elokuussa kesää ja vehreyttä on vielä jäljellä, mutta loppukesän kuulautta ja lähestyvän syksyn seesteisyyttä on jo ilmassa. Aurinko saattaa vielä paistaa lämpimästi ja toivommeekin, että hienot ja lämpöiset ilmat suosivat myös tätä retriittiä. Metsässä ja laiturilla on vielä ihana joogata raittiissa ulko-ilmassa, vaikka voit jo tuntea lähestyvän syksyn voiman ja laskeutuvan energian. Pimenevässä illassa on ihana nauttia kynttiläsaunan tunnelmasta ja hemmotteluista. Syksyisessä aamu-uvvassa laiturilla on upea tehdä pieni aamuherättely keholle.



Pieni kuuden osallistujan ja kahden ohjaajan porukka on kerännyt paljon kiitosta. Pystymme huomioimaan yksilölliset tarpeet monessa asiassa ja antamaan henkilökohtaista hemmotteluhoitoa päähieronnassa sekä sound & yin joogassa (siinä äänimaljoja soitetaan vartalon päällä yin jooga asanoissa). Joogan, syvällisten ruokapöytä keskustelujen, ravinteikkaan ruoan ja saunahemmottelujen lisäksi saat omaa aikaa ja mahdollisuuden rauhoittumiseen. Suosittelemme puhelin paastoa viikonlopun ajaksi, joka sekin auttaa sinua irrottautumaan arjesta.

Joogat ohjaa ihana, lempeä, RYT500-koulutuksen käynyt OMT-fysioterapeutti Saara Laasanen. Hän on huikean ammattitaitoinen, syvällinen ja tykätty jooga ohjaaja. Hemmotteluhoidot ja emännöinnin hoitaa fysioterapeutti Katja Korpi. Ohjaajina toimii siis kaksi fysioterapeuttia, jooga ohjaajaa, äänimaljahoitajaa ja ystävystä.

Retriittiin otetaan vain 6 henkilöä, majoitus tapahtuu kahden hengen huoneissa. Villa Korpi sijaitsee Orivedellä järven rannalla, kauniin luonnon ympäröimänä. Tiloissa oleilee ajoittain koira, joten paikka ei sovi koira allergikoille. Muuten hirsihuvilassa on puhdas ja hyvä sisäilma. Tunnelmallinen 1950 luvun rantasauna tarjoaa kosteat ja hyvät löylyt.

### **LAUANTAI 19.8**

9.30 saapuminen ja huoneisiin majoittuminen

10 retriitin aloitus ja alkupiiri

10.30 dynaaminen laiturijooga

12 lounas

13 päähieronnat / omaa aikaa

14.30 sound & yin-jooga

16 intuitiivinen kirjoittaminen tai vaihtoehtoisesti omaa aikaa

17 päivällinen

18 sisäiselle äänelle avautuminen

19 sauna, uinti, kokovartalo kuorinta, hemmottelevat jalkakylvyt ja lasi kuplivaa

21 iltapala

22.30 Ihanille yöunille laskeva rentoutus sointukylvyn instrumentein



*Joogaohjaaja Saara Laasanen (vas) ja emäntä Katja Korpi.*

## **SUNNUNTAI 20.8**

7.45 herätys ja fascioita avaava lyhyt herättely laiturilla

8.30 aamupala

9.30 kasvojooga

10 metsäjooga ja meditaatio metsälammen äärellä

12 lounas

14 äänimaljarentoutus

15 retriitin päätös ja kotiin lähtö rentoutuneena

Kellon ajat ovat suurin piirtein aikoja. Retriitillä etenemme flow'n ja ryhmädynamiikan mukaan.

Pidätämme oikeuden aikataulujen ja ohjelmien muutokselle. Esim. sääolosuhteet voivat vaikuttaa lopulliseen toteutukseen.

## **ILMOITTAUTUMINEN JA HINTA**

Ilmoittautuminen on sitova, kun olet maksanut 80€ ennakkomaksun. Loppulaskun 280€ saat retriitti viikolla. Kokonaissumma on siis 360€ sisältäen kaiken ohjelman, ruoan, hoidot ja majoituksen.

## **PERUUTUSEHDOT**

Viimeistään 30vrk ennen tapahtumaa tehty peruutus palautetaan 100%:sti. Alle 30vrk tehty peruutus palautetaan 80€ varausmaksua lukuun ottamatta. Äkillisen sairastumisen kohdalla maksu

palautetaan pois lukien 40€ kulukorvaus. Esteen sattuessa voit myös luovuttaa paikan toiselle.  
Tulethan retriittiin vain terveenä.

Ilmoittautumiset ja kyselyt Katja Korpi 0400 973321 tai [katja.korpi@taiqakeskus.fi](mailto:katja.korpi@taiqakeskus.fi)

Seuraa meitä somessa, niin saat ajankohtaista tietoa. <https://www.facebook.com/taiqakeskus.fi> ja <https://www.instagram.com/taiqakeskus/>