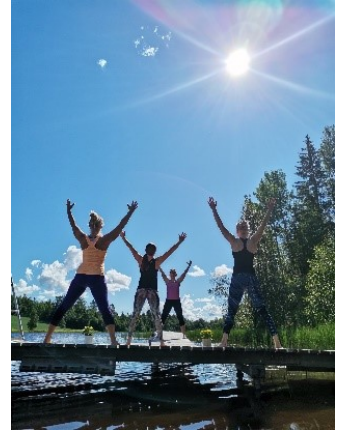


## Rauhoittava päiväretriitti Orivedellä 23.9.2023

Syyskuu on väriloistoa ja kauniin ruskan aikaa. Aurinko saattaa vielä paistaa lämpimästi, mutta syksyä on ilmassa ja sateet lisääntyvät. Hienot ja lämpöiset ilmat ovat kuitenkin aina suosineet myös syksyn retriittejämme ja tämän toivon toistuvan jatkossakin. Metsässä ja laiturilla on vielä ihana joogata raittiissa ulko-ilmassa, vaikka voit jo tuntea syksyn voiman ja laskeutuvan energian. Tunnelmallinen kynttiläsauna hemmotteluineen kruunaa päivän.



Päiväretriitti tarjoaa sinulle elämyksiä kauniin luonnon äärellä, hermoston rauhoittamista ja hengähdysketken. Pieni kuuden osallistujan porukka on kerännyt kiitosta ja mahdollistaa yksilöllistä hoitoa.

Soundful yin jooga on uskomattoman hoitavaa ja ihanaa. Siinä lempeässä yin jooga asanassa soitan äänimaljoja kehollasi ja painelen meridiaani linjoja. Kosketus ja äänivärähtelyt lisäävät yin joogan rauhoittavaa ja hoitavaa vaikutusta. Yin jooga sopii kaikille, eikä aiempaa jooga kokemusta tarvita. Suosittelen puhelin paastoa päivän ajaksi, ja toivonkin että nautit päivästä kaikin aisten.

@korpitulilla loihtii meille maukkaan ruoan nuotio äärellä, keskellä luontoa. Hän valmistaa myös super terveellisen smoothien, jotta ihana, nautinnollinen olo jatkuu kotiin asti.

Ohjaajana toimii soundful yin jooga ohjaaja, metsäjooga ohjaaja, äänimaljahoitaja ja fysioterapeutti Katja Korpi. Katjalla on yli 20v kokemus hyvinvointialalta sekä 5v kokemus joogaretriittien ja ryhmien hemmotteluhoitojen järjestämisestä.

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. Idyllinen 1950 luvun hirsisauna tarjoaa kosteat ja hyvät löylyt ja järvi viilentää sopivasti. Balanssia elämään siis joka suhteessa.

### **Ohjelma 23.9.2023**

10.00 retriitin aloitus ja alkupiiri

10.30 kehollinen herättely laiturilla fascioita lempeästi herätellen ja hoitaen.  
Tunti päättyy rauhoittaviin äänimaljoihin

12.00 @erätulilla tarjoama lounas nuotio äärellä

13.30 soundful yin jooga

15.30 1950-luvun rantasauna hemmotteluhoitoineen

17.30 smoothie ja korttien nostoa

18.30 Retriitin päätös



## ILMOITTAUTUMINEN JA HINTA

Saat ilmoittautumisen yhteydessä laskun. Ilmoittautuminen on sitova, kun olet maksanut 95€ laskun. Saat mukaasi pienen nystyrällisen fasciapallon.

## PERUUTUSEHDOT

Viimeistään 30vrk ennen tapahtumaa tehty peruutus palautetaan 100%:sti. Alle 30vrk tehty peruutus palautetaan 50%:sti. 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/>