



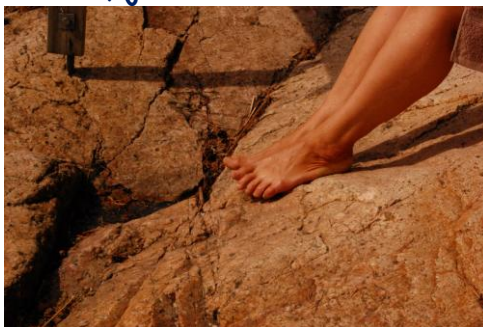
JOOGALOMALLE SAAREEN!

Paraisten Björkholmaan, Saaristomeren syliin
16.-19.6.2012

Anna saariston luonnon, meren raikkauden, hiljaisuuden, päivittäisten joogaharjoitusten ja puhtaan luomuvoittoisen kasvisruuan virkistää ja uudistaa.

Vapaudumme hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon (Mindfulness). Hemmottelemme kehoamme, mieltämme ja sieluaamme Sydämen joogan lempein harjoituksin. Teemme veneretken Gullkronan saaren vanhalle Luotsituvalle/Peikkopolulle. Saunomme, uimme ja nautimme Suomen suvesta. Majoitumme mökkeihin kahden hengen huoneisiin. Mökeissä on oma keittiö, sauna ja suihku sekä ekovessa.

Ohjaajina Riitta Lusenius, VTL, joogaterapeutti, tietoisuustaitokouluttaja ja Maarit Nikmo, KM, joogaopettaja. Loman hinta on 370 euroa. Se sisältää majoituksen, liinavaatteet ja pyyhkeen, aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä ohjelman. Jos vahvistat ilmoittautumisen 30.4.2011 mennessä, saat early bird-alennuksen, jolloin hinta on 340 euroa.



Katso lisätietoja www.joogaterapia.fi tai www.vitaevia.fi.
Ilmoittautumiset info@joogaterapia.fi tai maarit.nikmo@vitaevia.fi
tai puhelimitse: Riitta 050-536 7226 tai Maarit 050-517 1069.

Joogaloma Björkholman saarella Paraisilla

Järjestämme kesällä 2012 joogaloman saaristomeren sylissä, Björkholman saarella 16.-19.6.2012.

Joogaloma koostuu Sydämen ja tiedon joogan harjoituksista, työpajoista, opastetusta retkestä Gullkronan saareen, ravitsevasta kasvisruuasta ja saaristolaiselämästä.

Jooga: jooga on klassista hathajoogaa, tulo- ja lähtöpäivänä on yksi joogaharjoitus ja keskimmaisina päivinä kaksi. Sydämen joogan syvärentoutukset perustuvat Niscala Devi Joyn kehittämään Yoga of the Heart -menetelmään, joka rentouttaa kaikki olemuksemme tasot.

Työpajoissa harjoitteleminen tietoisuutta, hyväksyvää läsnäoloa (Mindfulness) ja laadimme oman elämämme kartan.

Majoittuminen: 2 hengen huoneissa kuuden hengen mökeissä, joissa on oma keittiö, sauna, suihku ja ekovessa. Mökit ovat 30-50 metrin päässä rannasta niin, että meri näkyy. Liinavaatteet ja pyyhe löytyvät mökistä.

Ruoka: tarjoamme aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Ruoka on ravitsevaa kasvisruokaa. Lounas on tuhdimpi ja päivällinen koostuu keitosta ja salaateista.

Ohjaajat: Riitta Lusenius on valtiotieteiden lisensiaatti, joogaterapeutti, joogaopettaja ja tietoisuustaitokouluttaja. Hän on ohjannut joogaa vuodesta 2005 alkaen Turun seudulla ja pitää joogaterapia-vastaanottoa. Hän on vetänyt lukuisia 8-viikon Mindfulness based stress reduction -kursseja ja valmentanut tietoisuustaitoja työyhteisöille.

Maarit Nikmo on kasvatustieteiden maisteri ja joogaopettaja. Hän on ohjannut useita joogaryhmiä Rauman seudulla vuodesta 2004 lähtien.

Yhteysalus: Björkholman saarelle pääsee yhteysaluksella, joka lähtee Paraisten Granvikista. Yhteysalus on ilmainen ja sinne voi halutessaan ottaa auton. Matka kestää noin vartin.

Joogalomalle lähdetään Granvikista lauantaina 16.6. klo 16.15 (tai klo 18, jos ei edelliseen ehdi) ja paluumatka Björkholmasta alkaa tiistaina 19.6. klo 13.55.

Bussiyhteydet: Turusta ja Helsingistä on bussiyhteys Sattmarkiin, josta on sovittaessa kuljetus perille.



Joogaloman ohjelma

1. päivä

- 16.15 Yhteysalus lähtee Paraisten Granvikista
- 16.30 Saapuminen Björkholman saarelle ja majoittuminen
- 17.15 Tervetuloa
- 17.45 Joogaharjoitus
- 19.00 Päivällinen
- 20.00 Iltahetki

2. päivä

- 8.00 Virkistävä aamujooga
- 9.15 Aamiainen
- 10.30 Hyväksyvän läsnäolon vapauttava voima
- 13.00 Lounas
- 15.00 Tietoisuustaitoretki kotisaarelle
- 17.15 Joogaharjoitus ja Sydämen joogan syvärentoutus
- 19 Päivällinen
- 20.00 Rantasaunailta



Joogaloman ohjelma

3. päivä

- 8.00 Virkistävä aamujooga
- 9.15 Aamiainen
- 10.30 Retki Gullkronan saarelle / Elämäni kartta
- 13.0 Lounas
- 14.00 Retki Gullkronan saarelle / Elämäni kartta
- 17.00 Joogaharjoitus ja Sydämen joogan syvärentoutus
- 19.00 Päivällinen
- 20.00 Iltahetki Kappelilla

4. päivä

- 8.00 Virkistävä aamujooga
- 9.15 Aamiainen
- 10.30 "Pakkaamme repun"
- 12.45 Lounas
- 13.55 Joogaloman yhteysalus lähtee Björkholmasta