

## Jooga- ja mitaliviloma koko perheelle, 2/4 vrk

pe 22.2 – ti 26.2.2019

Uudistetulle hiihtolomakurssille on mahdollisuus osallistua joko kahtena tai neljänä vuorokautena.

Aikaa olla, ulkoilla ja kuunnella hiljaisuutta nauttien oman itsensä ja muiden leiriläisten seurasta.

Kurssi sisältää joogaa ja mindfulness-harjoituksia sekä lapsille että aikuisille.

Tuo mukanasasi omat ulkoiluvälineet kuten sukset tai oma pulkka. Jokaisella lapsella tulee olla vastuullinen aikuinen mukana.

### Kurssiohjelma

pe  
17.00 TERVETULOA!  
18.00 Saapuminen opistolle  
19.30 Päivällinen  
Tervetuloa opistolle / joogaharjoitus

la  
8.00 Aamuharjoitus salissa  
9.00 Aamiainen  
10.00 Vapaata ulkoilua  
13.00 Lounas  
15.00 Mindfulness -harjoitus kaikille  
15.30 Iltapäiväkahvi  
16.15 Joogaharjoitus aikuiselle (1,5 h)  
Lasten joogaharjoitus (45 min)  
18.00 Päivällinen  
19.00 Sauna  
20.45 Iltameditaatio aikuisille

su  
8.00 Aamuharjoitus salissa  
9.00 Aamiainen  
10.00 Vapaata ulkoilua  
13.00 Lounas  
14.30 Ulkonuotio ja tikkupullat  
16.15 Joogaharjoitus aikuiselle (1,5 h)  
Lasten joogaharjoitus (45 min)  
18.00 Päivällinen  
19.00 Sauna  
21.00 Mindfulness -harjoitus kaikille

ma  
8.00 Aamuharjoitus salissa  
9.00 Aamiainen  
10.00 Vapaata ulkoilua  
13.00 Lounas  
15.00 Mindfulness -harjoitus kaikille  
15.30 Iltapäiväkahvi  
16.15 Joogaharjoitus aikuiselle (1,5 h)  
Lasten joogaharjoitus (45 min)  
18.00 Päivällinen  
19.00 Illanvietto

ti  
8.00 Aamuharjoitus salissa  
9.00 Aamiainen  
10.00 Ulkoilua/karmajoogaa  
12.00 Lounas

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**