

# Sisulan Joogaretriitti



KESKIVIKKONA 24.7.2024 KLO 9.00-19.00

Suosittu päivän mittainen retriitti sisältää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistäviä elementtejä erilaisten joogatuntien, hengitysharjoitusten, rauhoittumisen, saunomisen ja uimisen avulla. Sisula sijaitsee meren rannalla, metsäisellä tilalla Lokalahdella, Uudessakaupungissa. Päivän retriitti tuo sinulle hengähdysketken, jonka olet todella ansainnut ja minkä aikana voit päästää irti ja hellittää. Täällä voit kokea turvallisuutta ja olla juuri sellainen kuin olet, ihana, oma itsesi.

## OHJELMA:

- 9.00 Saapuminen ja asettautuminen
- 10.00 Lempeä aamuinen Hatha-Yin-jooga
- 11.00 Aamupäivän välipalaketki
- 12.00 Metsäjooga kävelymeditaatiolla
- 13.00 Salaattilounas ja rentoa yhdessä oloa sekä mahdollisuus rauhoittua myös omaan tilaan
- 14.00 Oma harjoitus ja hiljentyminen ohjaajan ohjeiden mukaisesti toteutettuna
- 15.00 Iltapäivän Hatha flow-joogatunti
- 16.00 Sauna, uinti, iltapäivän välipala ja mahdollisuus yhteiseen tai omaan rentoutumishetkeen
- 17.30 Äänimaljarentoutus
- 18.30 Mindfulness-harjoitus
- 19.00 Loppusanat & Kotiinlähtö

Joogaretriitin hinta on 100 €/hlö ja se sisältää myös aamupalan, salaattilounaan ja iltapäivän viiden teen. Tämän lisäksi koko päivän on tarjolla kahvia ja teetä sekä pientä välipalaa.

OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT JUURI SELLAISENA KUIN OLET.



Oppaanasi ja mentorinasi päivän aikana toimii

**ANNE PAALANEN**

Joogaopettaja (RYT 500),  
Mindfulness-tunnettaitovalmentaja

**LISÄTIEDOT JA  
ILMOITTAUTUMISET:**

Anne: 050 573 1364  
anne.paalanen@hyvinvoinninpalikat.fi  
www.hyvinvoinninpalikat.fi



HYVINVOINNIN  
PALIKAT