

ALUSTAVA OHJELMA

Perjantai 11.11. klo 16 Saapuminen ja huoneisiin jako

- 16.30 Rentouttava asanatuokio, jossa keskitytään niska, hartia sekä lantio- ja selkäalueelle. Rentoutus ja ohjattu meditaatio
- 18.00 Päivällinen**
- 19.00 Esittelyhetki
- 19.30 Minihartia-, niska- ja päähoito pareittain
Yrttisauna itseohjautuvine yrttihoitoineen; mm. kuorinta ja jalkakylvyt sekä Puhdistava saunaseremonia. Frantsilan tuotteet käytössä.
- 22.30 Kauniita unia

Lauantai 12.11.

- klo 7.30 Asanatuokio, kehoa puhdistava Detox-joogaharjoitus, värirentoutus + meditaatio
- 9.00 Aamiainen**
- 10.00 Mindfulness-kävelymeditaatio Jatulintarhaan sään salliessa.
Aromaterapia ja eteeriset öljyt sekä kukkaterapia jaksamisen ja harmonian lähteinä. Oman hoitavan parfyymien ja partapalsamin valmistus.
Miten saada keho emäksisemmäksi mm. yrtein sekä joogaruokavaliolla.
- 12.30 Lounas**
Ulkoilua metsäpolulla ja Qi Gong –harjoituksia nuotiolla sään salliessa metsärauhan majalla
- 15.45 Iltapäivän yrttitee- ja kahvihetki** sekä Frantsilan Hyvän Olon Keskukseen esittely
- 16.15 Parijoogaharjoitus ihmissuhteiden elvyttämiseksi. Harjoitus tehdään pareittain. Meditaatiohetki ja keskustelua miten auttaa mielen hiljentämisessä.
- 18.00 Päivällinen**
- 19.00 Kiinnostuksen mukaan keskustelua, kysymyksiä ja vastauksia joogasta ja meditaatiosta, henkilökohtaista meditaatio-ohjausta sekä terveys- ja joogaterapianeuvontaa
- 21.00 Iltarentoutus

Sunnuntai 13.11.

- klo 7.30 Asanat virkeyden lähteenä: munuaisten, aivotoiminnan ja muistin tukena. Munuaisia tukeva rentoutus.
- 9.00 Aamiainen**
Ulkoiluhetki
- 10.15 Akukanavat ja cakrat eli energiakeskukset jooga-asanoiden vaikutuksen ymmärtämisessä. Kysymyksiä ja ohjeita tehdyistä asanoista.
- 12.30 Lounas**
Elvyttävä pranahengitys itsehoitona. Yrtti- ym. ohjeita erilaisiin osallistujien esille tuomiin terveysongelmiin ja kysymyksiin.
Syvärentouttava Neuro-vascularhoito – Shrii Shrii Anandamurtin kehittämä lyhyt ja ytimekäs hoito parityöskentelynä
Loppuseremonia ja palautepiiri
- 15.30 Yrttitee- ja kahvihetki leivonnaisineen**
- 16.00 Hyvää kotimatkaa!**

Mahdollisuus yksilöllisiin hoitoihin eri tilauksesta Frantsilan Hyvän Olon Keskuksesta. Varaukset näihin etukäteen info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi / 040 591 8742.