

## Alustava ohjelma

### LAUANTAI 25.11.

- 9.30 Saapuminen ja majoittuminen huoneisiin**
- 10.00** Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet  
Käytännön apuja ja hieman teoriaa stressin hoitoon
- vagushermon ja parasympaattisen hermoston tukeminen
  - munuaisten merkitys stressin kestämisessä ja hoidossa perinteisen kiinalaisen lääketieteen ajatusmalliin pohjautuen
- 11.30 Rauhoittava ja uudistava jooga-asanahetki rentousharjoituksineen
- 12.30 Kasvislounas ja lyhyt Frantsilan esittelyhetki**
- 13.30 Pieni luontoretki Jatulintarhaan, ”metsäkylpy” mäntymetsäpolulla
- 15.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**
- 16.00 Parityöskentelynä rentoutushoidot, joissa keho ja mieli rauhoittuvat syvästi ja turvallisesti
- 18.00 Päivällinen**
- 19.00** Yrttisauna vihtoineen ja rentouttavine jalkakylpyineen
- 21.00 Iltarentoutus ja lyhyt meditaatio kiinnostuneille

### SUNNUNTAI 26.11.

- 8.00 Aamujooga ja tietoa miten se toimii vireyden ja tasapainon lähteenä
- 9.00 Aamiainen**
- 10.00 Rohtokasvit ja eteeriset öljyt hermoston, rauhoittumisen ja unen tukena : jokainen tekee itselleen kotiin viemisiksi mielialaa ja hermostoa tukevan aidon tuoksuseoksen (parfyymien), jota käytetään tiettyihin akupisteisiin
- 12.00 Kasvislounas, yrtti- ja tuoteneuvontaa halukkaille**
- 13.15 NLP (Neuro-lingvistic programming), meditaatio ja läsnäoloharjoitukset päivittäisenä apuna Oman henkilökohtaisen kukkaterapiavalmisteen teko kotiin viemisiksi
- 15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**
- 15.15 Kysymyksiä ja vastauksia  
Loppupalaute
- 16.00** Hyvää kotimatkaa