

VIRPIN JA JAMESIN KURSSI PAREILLE – ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI 2.12.

- 9.30 Saapuminen ja majoitus huoneisiin**
- 10.00** Esittelyhetki ja osallistujien toiveet
Iloinen pariyoogaharjoitus, joka syventää ja antaa oivalluksia, mistä hyvä parisuhde koostuu
- 12.00 Kasvislounas ja lyhyt Frantsilan esittely**
- 13.15 Pieni retki luontoon sään salliessa, matkalla pariharjoituksia mindfulness läsnäolon voima - idealla sekä hoitavalla nuotiohetkellä
- 14.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**
Koko kehon luontaishoidot parin kanssa käyttäen shiatsu ja polariaterapiaa. Saat kokemuksia miten autat ja ymmärrät paria kehon kosketuksen kautta. Niska, hartia, pää, kädet, jalat ym.
- 18.00 Päivällinen ja saunominen**
Yrttisaunassa omaehtoiset yrttijalkakylvyt, vihta ja Frantsilan tuotteet käytössä.
- 21.30 Iltarentoutus ja meditaatiohetki kiinnostuneille

SUNNUNTAI 3.12.

Aamuvirkut ulkoilevat

- 8.00 Aamujooga oman rentoutumisen ja voimaantumisen lähteenä. Kun voit itse hyvin, läheisesi ja ympäristösi voi paremmin.
- 9.00 Aamiainen**
- 10.00 Rohtokasvit, ravinto, lisäravinteet, eteeriset öljyt ja kukkaterapia oman terveyden ja seksuaalisuuden tukena.
Päätet tekemään ”rakkausöljyn” oman kehon hieronnan ja parisuhteen rakkaushetkiin sekä kukkaterapeuttiset tipat mielialan ja tasapainon tueksi
- 12.30 Kasvislounas ja ulkoilua**
- 13.45 Alaselän ja lantioalueen kireyden vapauttamishoito akupainannalla ja hieronnalla oman tuoksuöljyn kanssa. Munuaisalueen hoitoa myös lämmöllä (munuainen vastaa ihmisen hormonaalisesta ja seksuaalisesta puolesta)
- 14.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**
- 14.45 Hoidot jatkuvat
- 15.30 Loppupiiri – kysymyksiä ja vastauksia
- 16.00** Hyvää kotimatkaa