

VAIHDEVUODET JA HYVINVOINTI – Elämänmuutoksen positiivinen hallinta 3.-4.8.2024

Alustava ohjelma

LAUANTAI 3.8.2024

9.30 Saapuminen ja majoitushuoneisiin jako majoittujille

10.00 Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet

Katsaus vaihdevuosien luonnonmukaisiin hoitoihin
Ravinto- ja suoja-aineiden positiiviset vaikutukset
Hormonaalinen jooga- ja rentoutushetki kehon ja mielen tasapainon tueksi

12.00 Kasvislounas ja lyhyt Frantsilan esittely

Retki yrttipelloille tutustumaan vaihdevuosia hoivaaviin ja mieltä tasapainottaviin yrtteihin
Kerätään rohtokasveja yrttisaunan jalkakylpyihin ja hiushuuhteisiin
Rohtokasvit ja niiden vaikutukset ja sisäinen käyttö vaihdevuosivaivojen hoidossa
Yrtit ja aromaterapeuttiset eteeriset öljyt ulkoisessa käytössä

15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Tutustutaan erityisesti noin kymmeneen eteeriseen öljyyn pre- ja varsinaisen vaihdevuosiajan hoivaan
Tehdään oma aromaterapeuttinen hoitoöljy myös kotihoitoa varten
Rentouttava hoito käyttäen juuri valmistettua hoitoöljyä Virpin ohjauksessa pareittain

18.00 Päivä päättyy

Päivällinen (klo 18.00) ja **yrttisauna** (klo 19.00), jossa tehdään yrttiset jalkakylvyt ja hiushuuhteet **majoituksen ostaneille** (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta)

21.00 Naisten piiri, keskustelua ja rentoutus kiinnostuneille

SUNNUNTAI 4.8.

7.30 Aamujooga Virpin puutarhassa sään salliessa kukkien keskellä ja kukkameditaatio kaikille kiinnostuneille

8.30 Aamiainen majoittautujille (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta)

9.30 Retki puropolulle ja nuotiopaikalle, jossa ”Viisaaksi naiseksi” -seremonia, jossa luovutetaan turhat huolet ja murheet tuleen ja savuna ilmaan.
Omaa aikaa ja rauhoittumista omassa voimapaikassa kukkapuutarhan lumoissa

12.00 Kasvislounas

Perinteinen kiinalainen lääketiede ja akupisteet avuksi
Etsitään ja hoidetaan toisiamme akupiste-hoidoilla. Saat hyviä vinkkejä kotiin
Tehdään parityöskentelynä lymfan toimintaa aktivoivaa ja hermostoa rauhoittavaa Neurovascular hoitometodia. Hoito on hämmästyttävän tehokas ja helppo

15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Kysymyksiä ja vastauksia. Loppupiiri

16.00 Hyvää kotimatkaa

Mahdollisuus kerätä vielä kotiin viemisiksi tiettyjä yrttejä Frantsilan yrttipelloilta