

VIRPIN YRTTIKURSSI 14.-16.6.2024 ALUSTAVA OHJELMA

PERJANTAI 14.6.

16.30 Saapuminen ja huoneisiin jako yöpyjille

17.00 Esittelyhetki yrttijuomineen.

Yrttiretki Virpin puutarhaan, puropolulle ja Jatulintarha -kivispiraaliin. Retkellä tunnistetaan kasveja ja tutustutaan niiden käyttöön ruokana, ryytinä ja rohtona sekä kerätään niitä ruoanvalmistusta ja salaattia varten.

Jooga- ja Qi gong -hetki puutarhassa sään salliessa

19.00 Päivällinen

20.00 Rentouttavat ja voimaannuttavat yrttihoidot pareittain Virpin ohjauksella. Samalla etsitään tärkeitä akupisteitä energian mestarin eli keuhkojen ja munuaisten (kehon ja psyykeen voiman tyyssijan) avuksi

21.00 **Päivä päättyy.** Kiinnostuneille lyhyt Iltarentoutuminen ja meditaatiohetki (maksuton)

LAUANTAI 15.6.

Aamujooga (n. 7.15) kiinnostuneille (maksuton) ulkona, jos sää sallii ja **aamiainen (klo 8.00) majoittuville** (voi ostaa erikseen lisämaksusta).

9.00 **Yrttiretki luontoon ja Frantsilan yrttipelloille.** Tunnistetaan kasveja ja perehdytään niiden vaikutuksiin, keräillään niitä yhteistä valmistettavaa yrttiöljyä, omaa jalkakylpyä ja saunaa varten sekä kotiin viemisiksi yrttiteesekoitusta varten.

Tutustutaan yrttien kuivatukseen

12.15 Lounas ja Frantsilan lyhyt esittely

Omien terveyttä edistävien tarpeiden pohdintaa

Yrttilääkinnän peruspilarit kuten kehon ravintoaineiden saanti ja imeytyminen, kehon detoxifikaatio, vastustuskyvyn kohottaminen sekä unen ja mielialan hoito kehon itsekorjaantumisen apuna

Yrttitee- ja kahvihetki

Aloitetaan tekemään yhdessä yrttiöljyutosta.

Samalla Virpi antaa hoito-ohjeita kurssilaisten tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan eri terveysongelmien hoidossa ja voimaantumisen lähteenä; kuten flunssa, hengitysteiden ongelmat, virtsatievaivat, naisten ja ruoansulatusvaivat.

18.00 Päivä päättyy

Majoittuville (voi ostaa myös erikseen) **päivällinen (klo 18.00) ja Yrttisauna (klo 19.00)**, jossa tehdään yrttiset, yksilölliset jalkakylvyt, hiushuuhteet ja käytetään vihtaa: Myös Frantsilan ihonhoitotuotteet ovat käytössä.

Iltarentoutus- ja meditaatiohetki halukkaille (maksuton)

SUNNUNTAI 16.6.

Aamujooga ja Qi gong harjoitukset (n. klo 7.15) ulkona sään salliessa (maksuton). Teemana vireys, keuhkot ja jaksaminen. **Aamiainen** (klo 8.00) **majoittuville** (voi ostaa myös erikseen)

9.00 Kääre- ja haudehoitojen demonstraatiot; mm. lihasvenähdykset, revähdykset ja ihovaivat, rakot ym. ohjeita kurssilaisten tarpeen ja kiinnostuksen mukaan.

Maksahaude ja pieni rentoutushetki voimavarojen lisäämiseksi. Maksahaude tehdään siankärsämöstä, se puhdistaa ja elvyttää kehoa.

Oman hoitotavoitteen mukaisen yrttitinktuuran valmistamisen aloitus kotiin.

Yhteisesti kotiinviemisiksi valmistettavan salvan teko edellisenä päivänä valmistetusta yrttiöljystä.

12.30 Lounas

Vierailu Frantsilan Hyvän Olon Keskuksen tuoksupajassa

Oman mielialaa kohottavan parfyymien tai partapalsamin valmistus Virpin ohjauksessa.

15.30 Yrttitee- ja kahvihetki

Kysymyksiä ja vastauksia

Oman kukkaterapeutin uutoksen valmistus mielialan tueksi kotiin.

Palautekeskustelu

16.30 Hyvää kotimatkaa!

Mahdollisuus kerätä maksutta tiettyjä yrttejä päivän päätteeksi itselleen Frantsilan luomuyrttipelloilta.