

VIRPIN YRTTINEN JOOGARETRIITIN alustava ohjelma – pyrimme olemaan mahdollisimman paljon luonnossa ja idyllisissä puutarhoissa sään niin salliessa

Perjantai 12.7. klo 16.30 Saapuminen ja majoitushuoneisiin jako

17.00 Esittelyhetki

Rentouttava joogahetki sekä kukkameditaatio Virpin puutarhassa sään salliessa

18.30 Päivällinen

Rentouttavat yrttiset niska-, hartia- ja kasvohoidot pareittain Virpin ohjaamina

Iltarentoutus- ja meditaatiohetki

Lauantai 13.7.

klo 8.00 Voimaannuttava ja palauttava joogahetki ulkona sään salliessa Virpin puutarhassa kukkien keskellä

klo 9.00 Aamiainen.

Luontoretki yrttipelloille ja metsään. Kävelemme yhteensä noin 2,5km Frantsilan kasvihuoneiden ja yrttipeltojen kautta, jossa keräämme yrttejä ruoka-aineksia, yrttisaunaa ja kunkin omaa jalkakylpyä varten. Tutustumme samalla kasvien ihmeelliseen, hoitavaan maailmaan sekä niiden kuivatukseen

13.00 Kasvislounas, Frantsilan lyhyt esittely

Mahdollisuus lepoon ja nautiskeluun omassa voimapaikassa puutarhassa sekä tilattaviin hoitoihin tai henkilökohtaiseen jooga- ja meditaatio-opetukseen

15.30 Yrttitee- ja kahvihetki

Detox- ja akujooga-asanat kehon itsekorjaantumisen tukena

18.00 Päivällinen

Yrttinen parannussauna, jossa mukana vihdat, yrttiset jalkakylvyt, hiushuuhteet ja muut itseohjautuvat saunahoidot Frantsilan tuotteilla

Värirentoutus ja meditaatiohetki

Sunnuntai 14.7..

8.00 Aamujooga, Qi gong ulkona sään salliessa kukkien keskellä sekä meditaatio

9.00 Aamiainen

Voimaantuminen ja uudistuminen luonnon parantavien yrttien avulla. Virpi vastaa kysymyksiin
Jokainen valmistaa itselleen myös oman hoitavan, mieltä kohottavan parfyymien tai partabalsamin sekä oman kukkaterapeuttisen tippapullon mielialan tueksi Virpin ohjauksessa.

12.00 Kasvislounas

Retki puro- ja mäntymetsäpolulle sekä Jatulintarhaan sään salliessa

Voimistava ja parantava Pranahengitys

Luonnon elementtien siunausseremonia nuotiopaikalla

Lepohetki omassa voimapaikassa Frantsilan puutarhoissa kukkien ja yrttien keskellä.

15.30 Yrttitee- ja kahvihetki.

Loppupiiri ja ”joogaeväitä” kotiin

16.30 Kotiinlähtö.

Lopuksi voit kerätä yrttipelloilta itsellesi tiettyjä yrttejä kotiin viemiseksi esimerkiksi omaa yrttiteetä ja jalkakylpyä varten.