

# VOIMAANTUMIS JA HYVINVOINTIRETRIITTI NAISILLE 20.-22.9.2024

## Alustava ohjelma

### Perjantai 20.9.

#### klo 16.30 alkaen saapuminen ja majoitushuoneisiin asettautuminen

- 17.00 Rentouttava naista hoitava jooga ja väriterapeuttinen rentoutus
- 18.15 Päivällinen
- 19.15 Alaselkäalueen rentoutushoito ja naista yleisesti hoitava akupistehoito parityöskentelynä käyttäen naista hoitavaa yrttiöljyä
- 21.00 Keskustelupiiri, iltarentoutus sekä lyhyt meditaatio

### Lauantai 21.9.

- 7.30 Aamujooga, Qi Gong sekä kukkameditaatio Virpin puutarhassa sään salliessa

#### **8.30 Aamiainen**

- (9.30) Luontoyhteys- ja -läsnäoloharjoitus puutarhassa ja jatulintarhassa  
Yrtit naisten hoidossa, tutustutaan yrttipelloilla naisten tärkeisiin rohtokasveihin  
Kerätään yrttisaunaa varten yrttipelloilla kehäkukkaa ja muita naisten yrttejä jalkakylpyjä ja hiushuuhteluita varten
- 13.00 Kasvislounas ja Frantsilan lyhyt esittelyhetki
- (14.30) Naishormonitoiminnan luonnollinen tukeminen eteerisillä öljyillä. Jokainen valmistaa oman aromaterapeuttisen hoitoöljyn myös kotiin viemiseksi.
- 16.00 Yrttitee- ja kahvihetki.
- (16.30) Omaa voimaa vahvistava jooga, ohjattu hiljentyminen
- #### **18.00 Päivällinen**
- 19.30 Hiljaisuuden yrttisauna.
- 21.00 Naispiiri lauluineen

### Sunnuntai 22.9.

- 7.30 Naista hoivaava ja palauttava jooga

#### **9.00 Aamiainen**

- (10.00) Kukkakruunujen valmistus sekä omassa voimapaikassa oleilu ja puhdistava nuotioseremonia

#### **12.30 Kasvislounas**

- (14.00) Oman kukkaterapeuttisten tippojen valmistus kotiin viemiseksi psyyken ja onnellisuuden tueksi  
Kahvi / yrttiteehetki  
Seremoniapiiri
- 16.00 Hyvää kotimatkaa