

Pysy terveenä ja voi hyvin 19.-20.10.2024 Alustava ohjelma

LAUANTAI 19.10.

9.30 Saapuminen ja majoittuminen huoneisiin

10.00 Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet

Terveenä pysymisen luontaishoidolliset peruspilarit

Rohtokasvit terveyden kohottamisessa, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa kuten:

- ruoansulatuksen apuna
- jaksamisen tukena
- immunitietin vahvistamisessa
- vilustumisoireiden helpottamisessa
- flunssan ja nuhan hoidossa
- yskän ym. hengitystievaivojen hoidossa
- korvatulehduksen hoidossa
- unen apuna
- virtsateiden ja munuaisten tukena

12.30 Kasvislounas ja Frantsilan esittelyhetki

Piipahdus raittiiseen ulkoilmaan, jossa pari keuhkoja avaavaa liikettä

Kävelyretki puropolulle ja läheiseen mäntymetsään, jossa keuhkoja tukevia Qi Gong -hengitysharjoituksia ja ”metsäkylpyelämys” metsäjoogineen

15.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Tehdään rentouttavat shiatsu- ja akupainantahoidot pareittain vahvistamaan keuhkoja (energian mestaria) ja munuaisia (fyysistä ja psyykkistä voiman lähdettä) sekä avaamaan niska- ja hartia-alueen jumeja.

18.00 Päivä päättyy

Päivällinen (klo 18) ja yrttisauna (klo 19) majoituksen varanneille, jossa tehdään yrttijalkakylvyt ja nautitaan viihdoista sekä Frantsilan tuotteista. **Nämä voi ostaa myös erikseen lisämaksusta** (päivällinen 14,90 € ja yrttisauna 15 €) – varaukset etukäteen info@frantsilanhyanolonkeskus.fi / 040 591 8742.

21.30 Iltameditaatio ja rentoutus kiinnostuneille (maksuton)

SUNNUNTAI 20.10.

Aamujooga klo 7.30 kaikille kiinnostuneille (maksuton). Virpin aamujoogasta saat ideoita oman vireystasosi ja hyvän terveytesi ylläpitämiseksi. **Klo 8.30 aamiainen majoittujille** (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta 9,50 €)

9.30 Eteeriset öljyt jaksamisen, hengitysteiden ja flunssan apuna

Yrttiset höyryhengityshoidot auttamaan nuhaa, yskää sekä astmaa. Samalla Virpi vastaa kurssilaisten hoidollisiin kysymyksiin

12.00 Kasvislounas

Mahdollisuus ostaa Frantsilan tuotteita

13.15 Korvakynttilähoito-korvan ja poskionteloiden hoitoon sekä yleiskuntoa vahvistava moxa- eli lämpösikarihoito parityöskentelynä

15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Kysymyksiä ja vastauksia. Loppupalaute

16.00 Hyvää kotimatkaa