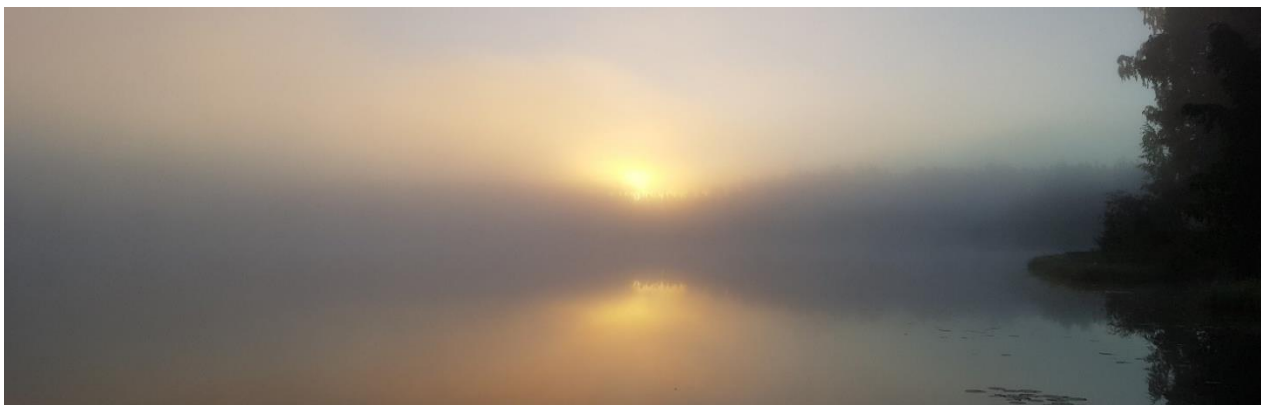


Hellitä stressiä ja nuku paremmin 16.-17.11.2024



Alustava ohjelma

LAUANTAI 16.11.

9.30 Saapuminen ja majoittuminen huoneisiin

10.00 Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet

Käytännön apuja ja teoriaa stressin hoitoon

- vagushermon ja parasympaattisen hermoston tukeminen
- munuaisten merkitys stressin kestämisessä ja hoidossa perinteisen kiinalaisen lääketieteen ajatusmalliin pohjautuen

Rauhoittava ja rentouttava jooga-asanahetki rentousoharjoituksineen pienen ohjatun meditaation kera

12.30 Kasvislounas ja lyhyt Frantsilan esittelyhetki

Luontoretki puropolulle ja ”metsäkylpyyn” mäntypolulle sään salliessa

15.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Parityöskentelynä rentoutushoidot, joissa keho ja mieli rauhoittuvat syvästi ja turvallisesti

18.30 Päivä päättyy

Päivällinen (klo 18.30) ja **yrttisauna** (klo 19.30) vihtoineen ja rentouttavine jalkakylpyineen **majoituksen varanneille** (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta). Iltarentoutus ja lyhyt meditaatio kiinnostuneille (maksuton)

SUNNUNTAI 17.11.

Aamujooga (klo 8) ja tietoa miten se toimii vireyden ja tasapainon lähteenä, kaikille kiinnostuneille (maksuton).

Aamiainen (klo 9) majoittautujille (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta)

10.00 Rohtokasvit ja eteeriset öljyt, rauhoittumisen ja unen tukena. Jokainen tekee Virpin ohjauksessa itselleen kotiin viemisiksi mielialaa ja hermostoa tukevan aidon tuoksuöljyseoksen, jota käytetään tiettyihin akupisteisiin esim. stressin hoidossa ja hyvän mielialan lisääjänä

12.30 Kasvislounas, yrtti- ja tuoteneuvontaa halukkaille

NLP (Neuro-lingvistic programming), meditaatio ja läsnäoloharjoitukset päivittäisenä apuna
EFT (Emotional Freedom Technique) – negatiivisten tunteiden vapautustekniikka
Oman henkilökohtaisen kukkaterapiavalmisteen teon ohjeistus ja teko kotiin viemisiksi

15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Kysymyksiä ja vastauksia. Loppupalaute

16.00 Hyvää kotimatkaa