

VALMENTAJANA

Minea
Aittokoski

OTVALLA JA USKALLA

3

TASO



Rentouttava Joulujooga

Uumen-viikonloppu
Break Sokos Hotel Bomballa
10.-11.12.2021

Rentouttava Joulujooga Bomballa



Laskeudu palauttavan yinjoogan saattelemana arjen stressistä kohti rentoutunutta mieltä ja kehoa. Tässä yhden yön joulujoogassa teemme palauttavaa yinjoogaa yhdistettynä harmoniseen äänimaljarentoutukseen ja aamulla heräämme energisoivan aamujoogan saattelemana uuteen päivään. Ota hetki itsellesi ja tule nauttimaan joogasta Break Sokos Hotel Bomban luonnon-kauniiseen ympäristöön. Tämä tapahtuma sopii kaikille kokemuksesta riippumatta.

Ohjaajana toimivat joogastudio Kindlyn kokenut joogaohjaaja Minea Aittokoski.

Vapaa-aikana suosittelemme vierailemaan Spa Bomban lempeissä löylyissä ja ihailemaan Pielisen maisemaa ulkoporealtaasta.

Tule mukaan ja tee #pienipalvelusitsellesi

Perjantai

18–19.30 | Palauttava yinjooga ja rentouttavat äänimaljat.

Loppuilta vapaa-aikaa.

Lauantai

8–9.30 | Energisoiva aamujooga.

9.30–11.00 | Aamupala tarjolla.

12–14.30 | Rentouttava yinjooga.

15.00 | Lounas ja päätössanat.

Retriitin hinta:

161€/hlö/2hh

210€/hlö/1hh


Sisältää yhden vuorokauden majoituksen aamiaisineen, lauantain lounaan ja illallisen sekä viikonlopun joogaohjelman.

Ilmoittautuminen **24.11.2021** mennessä.
Varausmaksu 100€/huone.

Huomioithan, että tapahtuman toteutuminen edellyttää 15 osallistujaa.

Lue lisää Uumenesta uumen.pko.fi

ja seuraa meitä somessa:

 [Uumen-hyvän olon tapahtumat](#)

 [uumen_tapahtumat](#)



Bomba

BREAK BY SOKOS HOTELS

Lisätiedot & varaukset: Myyntipalvelu 020 1234 660 | sales.karelia@sokoshotels.fi