

VALMENTAJANA

Terhi  
Palminen

OIVALLA JA USKALLA

3

TASO



# Kehon ja mielen rauhaa

Uumen-viikonloppu  
Break Sokos Hotel Bomballa  
16.-18.4.2021

# Kehon ja mielen rauhaa Bomballa



Suosittu kehoa ja mieltä hellivä viikonloppu tulee taas! Tämä tapahtuma Bomban luonnonkauniissa ympäristössä pitää sisällään monipuolisia joogatunteja kuten vinyasajoogaa ja lempeää slow flowta sisältäen hengitysharjoituksia ja meditaatiota. Lisäksi viikonloppuun kuuluu asanaworkshop osallistujien toiveet huomioiden sekä joogafilosofiaa rennosti jutustellen.

Retriitin ohjaa **Terhi Palminen**, joogaopettaja E-RYT500 ja sertifioitu jivamuktijoogaopettaja.

**Tule mukaan ja tee #pienipalvelusitsellesi**

## Perjantai

18.00–20.00 | Vinyasa/restoratiivinen jooga: reipas vinyasaharjoitus, joka päättyy lempeisiin ja rauhoittaviin asanoihin ja pitkään rentoutukseen.

## Lauantai

7.30– 9.00 | Avaava aamuharjoitus  
9.00–11.00 | Aamiainen ja vapaa-aikaa  
11.00–13.00 | Joogaworkshop  
13.00–15.00 | Vapaa-aikaa  
15.00 | Keittolounas  
16.30–18.00 | Lempeä iltaharjoitus  
18.00–20.30 | Vapaa-aikaa  
20.30 | Illallinen

## Sunnuntai



7.45–9.00 | Aamuharjoitus  
9.00–10.30 | Aamiainen  
10.30–12.00 | Joogafilosofiaa ja keskustelua

**Retriitin hinta:**  
**297€/hlö/2hh**  
**375€/hlö/1hh**

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

Ilmoittautuminen **1.4.2021** mennessä.  
Varausmaksu 100€/huone.

Huomioithan, että tapahtuman toteutuminen edellyttää 12 osallistujaa.

Lue lisää Uumenesta [uumen.pko.fi](https://uumen.pko.fi)  
ja seuraa meitä somessa:  
 **Uumen-hyvän olon tapahtumat**  
 **uumen\_tapahtumat**



**Lisätiedot & varaukset:** Myyntipalvelu 020 1234 660 | [sales.karelia@sokoshotels.fi](mailto:sales.karelia@sokoshotels.fi)