

Vapaudu ja loista

viikonloppu mystiikan, sisäisen kukoistuksen ja hevosten äärellä

5.-7.7.2024 Hännilän tila

Tämä viikonloppu on sinulle, joka kaipaat kesääsi ripauksen mystisyyttä, rentoutta, sisäisen loisteesi vapautusta, iloa ja lempeyttä hevosia unohtamatta. Viikonloppuna vapaudutaan eri rooleista ja minäkuvista sekä päästetään sisäinen voimamme loistamaan mm. kehollisilla harjoituksilla, hevosten kanssa olemisella, meditaatioilla, kiitollisuus-mandalan rakentamisella, rumpurentoutuksella ja saunomisella. Tästä viikonlopusta saat mukaasi sisäistä vahvuutta olla juuri sinä, ihana sinä. Viikonloppu sisältää täysihoidon ja majoituksen pe-su.

Alustava ohjelma

PE 5.7.

Vietetään aikaa vapaiden hevosten seurassa, sukellaan hevosten maailmaan ja tutkitaan miltä hevosen läsnäolo kehossa tuntuu. Mitä hevosen paljastaa minusta minulle? Hevostelun jälkeen Mari ohjaa kehollisia harjoituksia, joissa syvennetään yhteyttä itseensä.

Iltasaunassa hemmotellaan kehoa ja mieltä kuorinnalla ja eteerisillä öljyillä, jotka tukevat irtipäästämistä ja ilon vastaanottamista. Saunaa ennen aloitamme mandalan tekemisen. Minkälainen mystisestä mandalasta syntyykään.

LA 6.7.

Aamu alkaa kevyellä kehon avauksella ja aamupalalla, jonka jälkeen lähestytään sisäistä loistettamme Marin luovuuspajassa.

Lounaan jälkeen suunnataan ratsastamaan ja syvennyttään irtipäästämisen ja kontorillin haasteisiin. Uskallammeko päästää irti ja antaa hevoselle tilaa, iloita ja vähän hassutellakin hevosen kanssa. Jokaisen osallistujan kanssa suunnitellaan yhdessä ratsastustunnin sisältö, sinun ei tarvitse osata entuudestaan mitään. Itsensä ylittäminen ja uuden kokeminen on todella voimaannuttavaa! Päiväsi kohokohta voi olla nousta hevosen satulaan, tai kokeneemmalla ratsastajalla itsensä haastaminen hauskoilla tehtävillä.

Päivällisen jälkeen rauhoitumme meditaatioon, jatkamme mandalan tekemistä ja pääsemme Marin rumpumatkalle rentoutumaan. Sauna lämpiää taas illan päätteeksi.

SU 7.7.



Aamupalan jälkeen lähdemme hevosten kanssa metsäkävelylle joko selässä tai vierellä kulkien. Nautimme metsän vapauttavasta voimasta ja poimimme viimeiset tarvikkeet kiitollisuus-mandalaan ja viimeistelemme sen.

Lounaan jälkeen on kotiinlähdön aika.

Hinta 390€. sis. ohjelman, majoituksen kahden hengen huoneissa, ruokailut, 2x45 min ratsastus. Leirille otetaan min 6hlö, max8 hlö.

Ilmoittautumiset: liina.aho@hannila.fi, 0503318642 (viesti tavoittaa parhaiten)