

Löydä yhteys omaan kehoosi.  
Löydä yhteys hevoseen.

# JOOGA & RATSASTUSVIIKONLOPPU 30.6.-2.7.2023



Hännilässä hemmotellaan ratsastajia yhdistämällä jooga ja ratsastus. Viikonlopun aikana keskitymme hengitykseen ja oman kehon tuntemiseen sekä joogan avulla, että ratsain. Löytämällä yhteys omaan kehoon ja mieleen voidaan löytää yhteys myös hevoseen.

**Perjantaina** keskitymme **hengitykseen**, joka on avainasemassa kehon rentouden sekä tunnetilojen säätelyssä. Hengitys hyvin helposti unohtuu uusien jännittävien asioiden äärellä, muuttuu pinnalliseksi stressaavassa arjessa. Hengityksen avulla voimme löytää kehoamme rentouden, rauhoittua ja tuntea olomme turvallisemmaksi ja läsnä olevammaksi. Aloitamme perjantaina joogatunnilla klo 18, jonka jälkeen vietämme iltaa yhdessä saunoen ja tutustuen.

**Lauantaina** aloitamme aamun käyntipainotteisella ratsastustunnilla, jossa kertaamme eilisiä hengitysharjoituksia ja siirrämme ne ratsastukseen. Lounaan jälkeen paneudumme kehotietoisuuteen. Ratsastuksessa kehon tulisi olla **jäntevä, mutta ei jännittynyt**. Joogaharjoituksilla haetaan jäntevyyttä ja tullaan tietoisemmaksi omasta hyvinvoinnista kehon kautta. Illan ratsastuksessa pääsemme haastamaan kehoa tasapaino- ja kehonhallintaharjoituksilla ja haetaan kehon tukilihaksia mukaan ratsastukseen.

**Sunnuntaina** pääsemme vielä kokeilemaan opittuja harjoituksia hevosen selässä, kertailemme, nautiskelemme ja fiilistelemme hevosten kanssa rennoissa tunnelmissa. Ratsastustunnilla pysähdytään asioiden äärelle ja kiirehtimättä edetään jokaisen oman hyvinolon mukaisesti. Leirin lopetamme rentouttavaan joogaan.

Helpoilla joogatunneilla haetaan yhteyttä omaan kehoon helppojen, pehmeiden liikkeiden avulla. Jokainen tekee oman kehonsa ja hyvinvointinsa mukaan rauhallisesti, ilman suorituspaineita. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogan ohjaa ihana, lempeä **Maija Grace**. Voit tutustua häneen [www.tunnejooga.fi](http://www.tunnejooga.fi).

Sekä joogassa, että ratsastuksessa toimitaan lempeästi, omaa ja hevosen kehoa kuunnellen. Ratsastustunnit ovat rauhallisia ja käyntipainotteisia, joten sinun ei tarvitse olla huippuratsastaja osallistuaksesi. Perustaidot riittävät. Tervetuloa kokeilemaan!

Hinta 389 € sis. 75 min + 75 min+ 60 min joogatunnit, 3x 60 min ratsastusta, majoitus 2 hengen huoneessa, 2x lounas, 2x päivällinen ja aamupalat ja iltapalat. Leirille otetaan max 8 hlöä.

Varaukset ja lisätiedot:

Liina Aho, 050 331 8642

liina@hannilantila.fi www.hannilantila.fi

Hännilän Tila  
Hakalantie 70, 21590 Karuna

