

LÄSNÄOLON JA RENTOUTUMISEN VIIKONLOPPU HÄNNILÄN TILALLA 10.3.-12.3.2023

Lämpimästi tervetuloa läsnäolon ja rentoutumisen viikonloppuun Hännilän tilalle. ❤️
Viikonlopun aikana pysähdytään oman kehon ja mielen äärelle, nautitaan luonnosta ja hemmotellaan aisteja. Matkallasi sinua opastaa ihana tunnevyöhyketerapeutti Mari Sipilä www.kehotunneterapia.fi,
Tunnejoogan Maija Grace www.tunnejooga.fi ja Hännilän Tilan Liina Aho www.hannilantila.fi



Majoitus Hännilän tilan viihtyisässä majoitustalossa, 2 hengen huoneessa. Viikonloppu toteutuu, kun ilmoittautuneita min 6 hlö, maksimissaan mukaan mahtuu 8 hlö. Hinta 290€/hlö.

Viikonlopun ohjelma;

PE 10.3.2023

Pe ilta saapuminen

klo 18 / Mari Sipilä

Virittäydytään tunnelmaan, tehdään rauhallinen meditaatio ja laskeudutaan viikonloppuun.

Iltapalaa ja tutustumista.

La 11.3.23

klo 10-12 Mitä keho kertoo? / Mari Sipilä

Kehomieliyhteys ja tunneliikunta. Mitä se on, mitä kehomme kertoo meistä? Miten voimme kuunnella kehoamme paremmin?

klo 12 lounas

klo 13.30-15 Metsään Meni- retki / Hännilän tila

Metsän voiman ja hevosten rauhoittavan läsnäolon yhdistävä hyvinvointihetki luonnossa.

Pysähdytään nauttimaan ja avaamaan aisteja kulkemalla hevosten kanssa luonnossa ja nautitaan nuotioeväitä metsässä.

Hevoskokemusta ei tarvita, retkelle voi osallistua ratsain, patikoiden tai

hevosta taluttaen. Tarvittaessa osallistujalla taluttaja/ avustaja.

klo 16-17 Pään tyhjennys ja rentoutus – butterflyes and flowers / Mari Sipilä

Rentoutusharjoitus lauantain päätteeksi

klo 18.00 päivällinen

Vapaata oleskelua, ulkoilua, lepäilyä, saunomista, iltapalaa

Su 12.3.23

klo 10-11 Kehoa hellivää joogaa / Maija Grace

klo 12 lounas ja kurssin lopetus

klo 13 kotiinlähtö

Ohjelman muutokset mahdollisia.

Varaa paikkasi jo tänään laittamalla viestiä liina@hannilantila.fi tai 0503318642.