

Löydä yhteys omaan kehoosi.  
Löydä yhteys hevoseen.

## JOOGA & RATSASTUSVIIKONLOPPU 4.8.-6.8.2023

Hännilässä hemmotellaan ratsastajia yhdistämällä jooga ja ratsastus. Tämä viikonloppu on jatko-osa edelliseen joogaviikonloppuun, jossa harjoiteltiin hengityksen ja kehotietoisuuden asioita. Tämä viikonloppu aloitetaan kertaamalla näitä asioita perjantaina, ja siirtymällä suoruuteen ja tasapainoon lauantain ja sunnuntain osioissa.



**Perjantaina** keskitymme **hengitykseen** ja herättelemme kehotuntemusta ja keskivartaloa viikonlopun teemaan. Hengityksen avulla voimme löytää kehoamme rentouden, rauhoittua ja tuntea olomme turvallisemmaksi ja läsnäolevammaksi. Aloitamme viikonlopun klo 18 joogatunnilla. Laskeudumme viikonlopun tunnelmaan, vietämme iltaa yhdessä saunoen ja tutustuen.

**Lauantaina** aloitamme aamun ratsastamalla käyntipainotteisen tunnin ja keskittymällä eilisiin hengitys- ja core harjoituksiin. Lounaan jälkeen paneudumme suoruuteen. Ratsastuksessa kehon tulisi olla **suora ja symmetrinen, mutta ei jännittynyt**. Joogaharjoituksilla haetaan jänteveyttä ja tullaan tietoisemmaksi omasta suoruudesta. Illan ratsastustunnilla pääsemme tunnustelemaan suoruutta ja kehon tuntemuksia suoruudesta hevosen selässä. Lauantaina ratsastamme kaksi kertaa 60 min tunnit.

**Sunnuntaina** haastamme kehoa tasapainoillen. Aloitamme joogatunnilla, jossa herättelemme hermostoa tasapainoon ja kehonhallintaan. Ratsastustunnilla jatketaan harjoituksia hauskojen tehtävien avulla.

Joogatunneilla haetaan yhteyttä omaan kehoon helppojen, pehmeiden liikkeiden avulla. Jokainen tekee oman kehonsa ja hyvinvointinsa mukaan rauhallisesti, ilman suorituspaineita. 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, 3 kpl 60 min ratsastustunnit, majoitus 2 hengen huoneessa, 2 x lounas, 2x päivällinen ja aamupalat ja iltapalat. Leirille otetaan max 8 hlöä.

Varaukset ja lisätiedot:

Liina Aho, 050 331 8642, [liina@hannilantila.fi](mailto:liina@hannilantila.fi) [www.hannilantila.fi](http://www.hannilantila.fi)

