

Löydä yhteys omaan kehoosi.
Löydä yhteys hevoseen.

JOOGA & RATSASTUSVIIKONLOPPU 7.6.-9.6.2024

Hännilässä hemmotellaan ratsastajia yhdistämällä jooga ja ratsastus. Viikonlopun aikana teemme harjoitteita, jotka tukevat oman kehon ja mielen yhdistämistä, myös ratsain. Perjantaina laskeudutaan joogan hengitysharjoitusten avulla viikonloppuun, lauantaina keskitytään kehontuntemukseen ja suoruteen, sunnuntain teemana on tasapaino.



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 joogatunnilla paneudumme suoruteen. Ratsastuksessa kehon tulisi olla **suora ja symmetrinen, mutta ei jännittynyt**. Joogaharjoituksilla haetaan jänteveyttä ja tullaan tietoisemmaksi omasta suorudesta. Illan ratsastustunnilla pääsemme tunnustelemaan suorutta ja kehon tuntemuksia suorudesta 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.

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 min 6, max 8 hlöä.

Varaukset ja lisätiedot:

Liina Aho, 050 331 8642, liina@hannilantila.fi www.hannilantila.fi

