

Tunnumummoilun leiri hevosten parissa 18.8.-20.8.2023

Lämpimästi tervetuloa tunnumummoilun leirille hevosten pariin Hännilän tilalle. Viikonlopun aikana pysähdytään oman kehon ja mielen äärelle, tarkastellaan tunteita, nautitaan luonnosta ja nautitaan hevosten rauhoittavasta läsnäolosta.

Matkallasi sinua opastaa ihana tunnevyöhyketerapeutti Mari Sipilä www.kehotunneterapia.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 330€/hlö.

Viikonlopun ohjelma;

PE 18.8.2023 saapuminen klo 18. Virittäydytään tunnelmaan, tehdään hevosiin tutustumishetki tallissa, pysähdytään hevosten ja oman kehon äärelle ja laskeudutaan viikonloppuun. Iltapalaa ja tutustumista.

La 19.8.2023 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 / luonto-hevoshetki. Metsän voiman ja hevosten rauhoittavan läsnäolon yhdistävä hyvinvointihetki luonnossa. Pysähdytään havainnoimaan, nauttimaan ja avaamaan aisteja kulkemalla hevosten kanssa luonnossa ja nautitaan eväitä luonnossa. Hevoskokemusta ei tarvita, retkelle voi osallistua ratsain, patikoiden tai hevosta taluttaen. Tarvittaessa osallistujalla taluttaja/ avustaja.

klo 16-17 Pään tyhjennys ja rentoutus – rentoutus/meditaatiohetki / Mari Sipilä

klo 18.00 päivällinen Vapaata oleskelua, ulkoilua, lepäilyä, saunomista, iltapalaa

Su 20.8.23 klo 9.30-12.30 Ratsastustunnit kahdessa ryhmässä. Ratsastus oman tason mukaan, tunteita ja kehon skannausta

klo 12 lounas

14.30-15.30 Rajaharjoitus

16 kurssin lopetus ja kotiinlähtö.

Ohjelman muutokset mahdollisia. Varaa paikkasi jo tänään laittamalla viestiä Liinalle

liina@hannilantila.fi tai 0503318642.

