

# KESÄRETRIITIN OHJELMA

## JOOGA - CHI KUNG - MINDFULNESS



Alla kesäretriitin ohjelma. Opettajat voivat tehdä muutoksia ohjelmaan tarpeen niin vaatiessa. Lauantaina ja sunnuntaina voi nauttia “siestan” ajasta. Voi vain levätä, olla ja rentoutua! Tai ulkoilla tai pulahtaa järveen.

Kaikki ohjelma on vapaaehtoista eli mitä tahansa ohjelmaa voi jättää väliin, jos siltä tuntuu. Meditaatiota on runsaudella tarjolla myös mindfulness-osuuksissa eli ei tarvitse olla aamuvirkku voidakseen osallistua meditaatioihin.

### TORSTAI

### LÄSNÄOLO JA DETOX

1200-1300

SAAPUMINEN

1300

LOUNAS

1500-1630

CHI KUNG JA DETOX

1700-1830

MINDFULNESS PERUSTEET

1830

PÄIVÄLLINEN

2000-2100

TERVETULOAPIIRI & MEDITAATIO

2100-

NAISTEN SAUNA

MIESTEN SAUNA

## **PERJANTAI LÄSNÄOLO JA HENGITYS**

0600-0630	MEDITAATIO-OHJAUS
0630-0700	HILJAINEN MEDITAATIO
0800-1000	JOOGA & HENGITYS I
1000	AAMUPALA
1100-1230	MINDFULNESS JA HENGITYS
1400	LOUNAS
1600-1800	JOOGA & HENGITYS II
1800	PÄIVÄLLINEN
2000-2100	MEDITAATIO (OHJATTU) JA CHI KUNG
2100-	NAISTEN SAUNA
	MIESTEN SAUNA

HILJAISUUS PE 2000 – LA 0800



## **LAUANTAI LÄSNÄOLO JA SYDÄMELLISYYS**

0600-0630	MEDITAATIO-OHJAUS
0630-0700	HILJAINEN MEDITAATIO
0800-1000	JOOGA JA RINTAKEHÄN AVAAMINEN
1000	AAMUPALA
1100-1230	MINDFULNESS JA HEARTFULNESS
1400	LOUNAS

1600-1800	PARIJOOGA JA BODY WORK
1800	PÄIVÄLLINEN
2000-2100	MEDITAATIO (OHJATTU) JA SYDÄN- CHI KUNG
2100-	ILTAOHJELMA
	NAISTEN SAUNA
	MIESTEN SAUNA

## SUNNUNTAI LÄSNÄOLOA JA ENERGIA

0600-0630	MEDITAATIO-OHJAUS
0630-0700	HILJAINEN MEDITAATIO
0800-0930	MINDFULNESS JA LÄSNÄOLO ELÄMÄSSÄ
0930	AAMUPALA
1130-1300	CHI KUNG JA ENERGIAA ELÄMÄÄN
1300	LOUNAS
1430	LOPPUPIIRI & MEDITAATIO
n.1600	KOTIIN



# LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KOKONAISVALTAISELLE JOOGA & CHI KUNG RETRIITILLE 25.6.-28.6.2015 LOPELLE

”jossa voimalliset harjoitukset, vitaaali ruoka sekä rauhallinen ja tunnelmallinen ympäristö integroituvat kokonaisvaltaisesti yhteen. Ja vietät aikaasi hyvässä itsesi kaltaisessa hyvinvoinnista ja kasvusta kiinnostuneessa seurassa.”

## ILMOITTAUDU MUKAAN TAI KYSY

Lähetä sähköpostia [info \(att\) taivastalo.fi](mailto:info@taivastalo.fi)  
tai soita 044 040 1144 (Jarko)

## LISÄTIETOJA

Retriitti Taivastalon kotisivuilla. Täältä löydät lisää tietoa, hinnat, ohjeita ilmoittautumiseen yms.

<http://www.taivastalo.fi/2015/03/kesan-retriitti-to-su-25-6-28-6-15/>

Osallistujien kokemuksia erilaisilta kursseilta ja retriiteiltä

<http://www.taivastalo.fi/kokemuksia/>

JOOGAN HYÖDYISTÄ

<http://www.livestrong.com/article/374952-ten-benefits-of-yoga/>

CHI KUNGIN HYÖDYISTÄ

<http://www.qigonghealing.com/qigong/benefits.html>