

# JOHDA ENERGIAASI -RETRIITTI

*Ota mukaan oma joogamattosi, viltti, villasukat sekä  
muistiinpanovälineet.*

Ohjelma on runsas. Kaikkeen ei tarvitse osallistua. Voit valita mieleisesi osiot halutessasi.

## **Perjantai 9.4.**

**17.00-18.00** Tervetuloa retriittiin!

Mindfulness-harjoitus / Riikka

**18.15-19.00** Keho mielen kuntosalilla / Mervi

**19.00-20.00** Illallinen hotellissa

**21.00-23.00** Mieli tasapainoon -rantasauna Aquariuksessa

## **Lauantai 10.4.**

**8.00-8.30** Mindfulness-harjoitus / Riikka

**8.30-9.30** Aamiainen hotellissa

**10.00-11.00** Fascia-lihaskalvojen herätys / Mervi

**11.30-14.00** Lounas hotellissa sekä omaa kehonhuoltoaikaa kuntosalilla, kylpylässä,  
lenkillä tai vaikkapa päikkäreillä

**14.00-14.30** Mindfulness-harjoitus / Riikka

**14.30-15.30** Energisoituminen - luento / Mervi & Riikka

**17.00-19.00** Illallinen hotellissa

**19.15-20.00** Body Relaxing -syvävenyttely / Mervi

**20.00-22.00** Mieli tasapainoon -rantasauna Aquariuksessa

## **Sunnuntai 11.4.**

**8.00-9.00** Mindfulness -harjoitus / Riikka

**9.00-10.00** Aamiainen hotellissa

**10.00-11.00** Sään salliessa joogaharjoitus ulkona / Mervi

**12.00** Kotimatka alkaa