

JOHDA ENERGIAASI - RETRIITTI

9.-11.4.2021

Palautuminen on parasta, mitä voit antaa itsellesi.

Anna aikaa itsellesi ja lähde idylliseen Hotelli Kivitiipun Aquarius Inniin Kraaterijärven Helmeen viettämään rentouttavaa, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin viikonloppua. Rentoudu kehon- ja mielenkuntosalilla vahvistaen kykyäsi tunnistaa ja havainnoida oman mielesi toimintaa ja kehosi viestejä Mindfulness-harjoituksin, voimaannu ja energisoidu valmennuksellisilla luennoilla sekä Body Relaxing ja Yin Jooga -tunneilla. Päivän päätteeksi hemmottele itsesi rantsauna Aquariksessa.

Matkallasi mukana:



Mervi Johansson
KM
ICF-sertifioitu Business Coach
Työ- ja organisaatiopsykologian opiskelija
Personal Trainer
Hyvinvointivalmentaja



Riikka Jaatinen
KM
Business Coach- opiskelija
Positive Psychology Practitioner
Mindfulness työssä- valmentaja
VOIMAKEHÄ®- valmentaja

Lämpimästi tervetuloa!

Hinta: 420e

Hintamme 420e sisältää kaiken ylläolevan sekä majoituksen 2hh:ssa+ lisäpetimahdollisuus, ruokailut (2xaamiainen, lounas, 2xillallinen sekä kahvia/teetä nonstopina) ja rantsaunan molempina päivinä.

Retriitti toteutetaan, mikäli osallistujamäärä on 8-18 henkilöä.

Varaukset viimeistään 31.3.2021

