

Helpotuksen huokaus & hengittävä liike meren äärellä



Aika: 8.-9.6.2021

Paikka: Merijooga, Hanko, Satamakatu 5. Merijoogan studio sijaitsee Hangon keskustassa noin 5–10 min kävelymatkan päästä majoituspaikoista.

Yöpyminen: Jokainen hoitaa majoitusvaraukset ja -maksut itse. Majoitusvaraus kannattaa hoitaa kuntoon heti kurssivarauksen yhteydessä. Näet majoitusvaihtoehtoja kattavasti täältä: <https://tourism.hanko.fi/majoitusliikkeet/>

Suosittellemme näitä kohteita

- Villa Maija www.villamaija.fi
- Villa Tellina www.tellina.fi
- Villa Solgården www.villasolgarden.fi
- Hotel Bulevard www.hotelbulevard.fi
- Hotel Regatta www.hotelregatta.fi

Villa Maijassa hinta 1 h huoneessa on 85–110 € per yö, ja 2 h huoneessa 120€. Huoneissa on kph/wc ja hintaan sisältyy ihana aamiainen.

Voit myös tiedustella majoitusvinkkejä suoraan Johannalta: info@merijooga.fi

Kurssin hinta: 248 € (alv 24 % 48 €, veroton hinta 200 €)

Hintaan sisältyy ohjelma, salivuokra ja kahvitarjoilu sekä varusteet kurssin ajaksi Merijoogan salissa (joogamatto, tyyny, peitto). Rantajoogaa varten tarvitset oman alustan/ison pyyhkeen.

Kohderyhmä: Kaikki hengityksestä ja joogasta kiinnostuneet (aiempaa kokemusta ei tarvita). Mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

Ohjaajat: Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET, Rauni Nissinen, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET ja Johanna Pawli, joogaopettaja, Merijoogan perustaja. Kaikki kolme ovat hengityskouluohjaajia.

Sisältö: Koulutuksessa tutustutaan omaan hengitykseen kahdesta eri näkökulmasta käsin, sekä joogan että perinteisten ja uudistettujen hengityskouluharjoitusten avulla. Päivät tarjoavat tukea omaan jaksamiseen ja antaa välineitä työssä jaksamiseen.

Muuta: Aikaisempaa joogakokemusta ei tarvitse olla. Erilaisia vaihtoehtoja liikkeisiin tarjotaan paljon aloittelijasta kauemmin jooganneille. Jos haluat kysyä joogaharjoitteista, ota yhteyttä Johannaan: info@merijooga.fi. Merijoogaan voit tutustua www.merijooga.fi

Huom. Sään salliessa pyrimme tekemään ainakin yhden joogaharjoituksen ulkona meren äärellä.

Ohjelma:

ti 8.6.2021

klo 10–12 Tutustuminen ja jooga

klo 12.00–13.00 Lounas

klo 13.00–14.30 Hengitystyöskentelyä

klo 14.30–15.00 Kahvi

klo 15.00–16.30 Hengitystyöskentelyä

klo 17–18 Iltajooga

ke 9.6.2021

klo 9–10.15 Aamujooga

klo 10.15–10.45 Kahvi

klo 10.45–12.00 Hengitystyöskentelyä

klo 12.00–13.00 Lounas

13.00–14.30 Hengitystyöskentelyä

klo 14.30–15.00 Kahvi

klo 15.00–16.30 Hengitystyöskentelyä ja kurssin päätös

Lounas toteutuu kumpanakin päivänä ravintola Origossa. <https://www.restaurant-origo.com/>

- Keskiviikko: Lohikeitto ja saaristolaisleipä (tai kasvisvaihtoehto), kahvi/tee 15 €
- Torstai: Buffet (kasvispainotteinen) 20 €

Kerro Minnalle ilmoittautuessasi erityisruokavaliosi kahvituksia ja lounasvarauksia varten. Lounas maksetaan suoraan ravintolaan.

Ilmoittautuminen ja maksun ehdot: minna.martin@outlook.com, ilmoittautuminen on sitova ja paikka varattu, kun maksu on tullut. Maksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Osallistumismaksu palautetaan kokonaisuudessaan silloin, jos kouluttajat ovat estyneitä järjestämään koulutuksen.

Kouluttajat pidättävät oikeuden tehdä tarpeenmukaisia muutoksia sisältöön ja hintoihin.