

# Jooga- ja hyvinvointiviikonloppu Vierumäellä

Jooga- ja hyvinvointiviikonloppu sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään jooganneille. Nappaa mukaan kaveri tai puoliso ja tule Vierumäelle hakemaan energinen startti vuoteen 2023! Viikonloppu järjestetään ajankohtina **27.-29.1.2023** ja **21.-23.4.2023**.

## Päivä 1.

**14:00-17:00** Saapuminen Holiday Club Vierumäelle ja majoittuminen (huoneet saatavilla klo 14-)

**17:00** Tervetuliais Nokkos Kombutchat ja alkusanat: Teemana Energiaa talveen ja rutiinit hyvään oloon

**17:15-18:30** Aineenvaihduntaa vilkastuttava ja kehoa avaava joogaharjoitus (1 h 15 min)

**18:30** Illallinen Holiday Club Vierumäen à la Carte Ravintolassa

## Päivä 3.

**8:00-9:30** Energisoiva ja aineenvaihduntaa kiihdyttävä aamuharjoitus (1 h 15 min) + kasvoja ja mieltä kohottava kasvojooga (15 min)

**9:30-10:00** Mahdollisuus höyrysaunaan SPA-tilassa (myös tavallinen sauna käytössä)

**10:00-11:00** Runsas brunssi Holiday Club ravintolassa

**12:00** Uloskirjautuminen

**12:00-17:00** Mahdollisuus hoitoihin Holiday Club SPA:ssa

## Päivä 2.

**8:00-9:30** Energisoiva ja aineenvaihduntaa kiihdyttävä aamuharjoitus (1 h 15 min) + kasvoja ja mieltä kohottava kasvojooga (15 min)

**9:30-10:00** Mahdollisuus höyrysaunaan SPA-tilassa (myös tavallinen sauna käytössä)

**9:30-11:00** Runsas brunssi Holiday Club ravintolassa

**11:00-16:00** Mahdollisuus erikoishintaisiin hoitoihin Holiday Club SPA:ssa, koodilla \*jooga -10%

**15:00-16:00** Ohjattu kävely Vierumäen ulkoilueella, lähtö Holiday Club hotellin edestä

**16:30-18:00** Rentouttava, palauttava ja kehon liikkuvuutta lisäävä YIN-joogaharjoitus (1 h 30 min)

**18:30** Illallinen Holiday Club Vierumäen à la Carte ravintolassa

# Jooga- ja hyvinvointiviikonlopu Vierumäellä

## Hinta 385 € / hlö sisältää:

- Majoitus Holiday Club Vierumäellä 2h huoneessa (1 hh + 20 €/vrk)
- Saunan ja kuntuhuoneen vapaa käyttö hotellissa.
- 2 x Illallinen
- 2 x Runsas brunssi
- 2 x Terveellinen aamsmoothie
- 1 x Nokkos Kombucha
- 4 x 1,5 h Joogaharjoitusta
- SPA-osaston höyrysaunojen käyttö
- SPA-hoidot -10 %, kun varaat koodilla \*jooga
- Casall & Deha Joogavaatteet -10 % Sportif shopista.
- Joogamaton vuokran viikonlopuksi. Voit myös ottaa mukaan oman joogamattosi.
- Laskutuslisän

## Ilmoittautuminen:

- Holiday Club Vierumäen vastaanottoon, p. 0300 870 907 tai reception.vierumaki@holidayclub.fi
- Koodilla **joogaviikonloppu 1** (27.-29.1.2023), **joogaviikonloppu 2** (21.-23.4.2023.)
- Mukaan mahtuu 20 osallistujaa/viikonloppu.

## Tervetuloa!

## Opettajat

### Piia Maaranen

Yin-joogaan erikoistunut joogaopettaja. Ohjaa joogaa Kiekko-Espoon jääkiekk junioreille sekä kaiken tasoisille joogeille Espoon Move kuntokeskuksessa. Aktiivinen liikkuja, jolle jooga on kehon- ja mielenhuoltoa. Piian rento ote ja rauhallinen puhe vie osallistujat ihanaan palautumisen tilaan.



### Katja Wickström

Sertifioitu Personal Trainer sekä Joogaopettaja, joka opettaa kaiken tasoisia yksilö - että pienryhmäasiakkaita. Katjan rento ja hauska ohjaustapa haastaa positiivisella tavalla. Monipuolinen kokemus ja vahva anatomian tuntemus luovat hyvän pohjan harjoituksille, joissa kaiken tasoiset joogit saavat parhaan tehon irti.

