

Jooga- ja hyvinvointiviikonloppu Vierumäellä

Jooga- ja hyvinvointiviikonloppu sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään jooganneille. Nappaa mukaan kaveri tai puoliso ja tule viettämään energinen viikonloppu **29.9.–1.10.** ja **20.–22.10.**

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 á 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 ulkoilualueella, 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 á la Carte ravintolassa



Jooga- ja hyvinvointiviikonloput 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 aamusmoothie
- 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 (29.9.–1.10.), joogaviikonloppu 2 (20.–22.10.)
- Mukaan mahtuu 20 osallistujaa/viikonloppu.

Tervetuloa!

Opettajat

Piia Maaranen

Yin-joogaan erikoistunut joogaopettaja. Ohjaa joogaa Kiekkö-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. Moni- puolinen kokemus ja vahva anatomian tuntemus luovat hyvän pohjan harjoituksille, joissa kaiken tasoiset joogit saavat parhaan tehon irti.

