



Pajulahti

Katja Kettunen

NAAVAGO
Luonnosta voimaa

LUONNOSTA VOIMAA - HYVÄNOLON KESÄ VIKONLOPPU

9.-11.7.2021

Perjantai

14.00-14.45

Tervetuloinfo ja
ohjelman
läpikäynti,
Vastaanotto

15.00

Majoittuminen

16.30-17.30

Päivällinen

17.30-18.15

FasciaMethod ulkona 45min, lähtö Starttiaulasta

18.15-19.00

Joogahieronta ja rentoutusharjoitus, Takkahuone

20.00-22.00

Rantasauna



Lauantai

7.30-8.30

Aamiainen

8.30-9.30

Kehonherättelyt rannalla ja
keskivartalon vahvistus

9.30-10.30

Metsäkävely ja metsäjoogaa
tutustuen suomalaiseen
metsään, mytologiaan ja
Kalevalaisiin sankareihin (voima ja
tasapaino), lähtö Starttiaulasta



11.00-13.00	Lounas
13.00-16.00	Fatbike-retki Seelammin laavulle. Metsärentoutus. Nokipannukahvit ja letut, lähtö Starttiaulasta
17.30-19.00	Päivällinen
19.00-20.00	Syvävenyttelyt, Pallohieronta ja rentoutus Voimistelusalissa
19-21.30	Rantasaunat (yleinen vuoro)
19.00-21.00	Illtauinti (yleinen vuoro), Uimahalli



Sunnuntai

7.30-9.00	Aamiainen
9.00-9.30	FasciaMethod rannalla
9.30-11.00	Jalkojen huoltoa metsäkävelyllä, jalkajumpalla ja metsäöljyhieronnalla, lähtö Starttiaulasta
12.00	Huoneiden luovutus ja päätöslounas
13.15-14.15	Loppurentoutus. Viikonlopun päätös, Takkahuone

Viikonlopun aikana myös mahdollisuus käyttää omatoimisesti Pajulahden liikuntatiloista päärakennuksen kuntosalia, palloilusalia ja liikuntahallia sen mukaan miten vapaita vuoroja on.

Vastaanotosta tai vahtimestarilta (p. 044-7755375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.

Lisätietoja: Tuomo Nurminen, tuomo.nurminen@pajulahti.com, 044-7755369