



Pajulahti

Katja Kettunen

Luonnosta voimaa

NAAVAGO

LUONNOSTA VOIMAA-

HYVÄNOLON SYKSY VIKKONLOPPU 23.-25.9.2022

Perjantai

14.15-15.00	Tervetuloinfo ja ohjelman läpikäynti; Luokka 1
15.00	Majoittuminen
16.30-17.30	Päivällinen
17.30-18.45	FasciaMethod ja rentoutusharjoitus, Voimistelusalii
20.00-22.00	Rantasauna (yleinen vuoro)

Lauantai

7.30-8.30	Aamiainen
8.30-9.15	Aamujooga rannalla (lempeä), lähtö Starttiaulasta
9.15-11.00	Metsäkävely ja luontojoogaa (voima)
11.00-13.00	Lounas
13.00-15.45	Fatbike-retki Seelammín laavulle - nokipannukahvit ja letut, lähtö Starttiaulasta
16.00-17.00	Syvävenyttelyt, Pallohieronta ja rentoutus, Voimistelusalii
17.00-19.00	Päivällinen
19-21.30	Rantasauna (yleinen vuoro)
19.00-21.00	Iltauinti (maksutta), Uimahalli



Sunnuntai

7.30-9.00

Aamiainen

9.00-11.00

Aamuhäätelyt ja
sauvakävelyn tekniikkaa
sekä sauvakävelylenkki,
lähtö Starttiaulasta

12.00

Huoneiden luovutus ja
päätöslounas

13.15-14.15

Loppurentoutus
äänimaljoilla sointukylpynä.
Viikonlopun päätös,
Voimistelusalii



Pukeuduthan ulkoaktiviteetteihin
lämpimästi, säänmukaisesti ja joustavia
vaatteita suosien. Pakkaa mukaan oma
reppu, juomapullo ja villasukat.
Halutessasi voit käyttää omaa joogamattoa
ja vilttiä. Pajulahden kuntosali on käytössäsi.

Lisätiedot:

tuomo.nurminen@pajulahti.com / 044-7755369