



# MAA-VESI-TULI RUSKAJOOGAA LAPISSA

KOE LAPIN RUSKAN KAUNEUS &  
JOOGAA MERI MORTIN KANSSA

12.-14.9.2017

*Tutustu sisäisiin elementteihisi  
tunturien helmassa. Tervetuloa Könkhälle!*

KOEMME monipuolisia harjoituksia ja rentoudumme syvästi. Otamme yhteyden sisäiseen levon rytmiin mm. joogaamalla ja hengitysharjoituksilla. Tutustumme kehomme vesimäiseen olemukseen luovalla liikkeellä. Liikumme kivuttomasti ja yksilöllisesti, eli rakennamme liikesarjoja kehon tuntemuksia ja etenkin selkärankaamme syvästi kuunnellen.

Pranayamat eli hengitysharjoitukset auttavat meitä löytämään keho-mieli-yhteyden uudelleen. Lähtökohdana on lempeä itsensä hyväksyminen ja avoin asenne.

HARJOITUS sopii aloittelijoille ja kaiken ikäisille!

MERI MORT on kokenut ohjaaja, jonka rento ja iloinen ohjaus antaa sinulle uutta voimaa ja inspiraatiota talveen. Pehmeän voimakas harjoitus uudistaa syvästi. Ohjelmamme on ravitseva ja monipuolinen. Joogaa, meditaatiota, vaellus tunturiin, saunailta + palju, saamelaisnäyttely ja laadukasta kasvisruokaa.

Ilmoittautuminen ja maksu ennen 1.9.2017:

mirva.paasirova@gmail.com

Kaikki joogaharjoitukset: 150€

Aamuharjoitukset tai iltaharjoitukset 3x2h 75€

+ Majoitus ja ruuat 60€/vrk.

Ks. tarkemmat tiedot netistä: [www.lomapaksu.com/](http://www.lomapaksu.com/)

Mirva p. 0400 215 091€

**TULE MUKAAN NAUTTIMAAN!**

**KATSO LISÄTIETOJA MATKAN JÄRJESTÄJÄN SIVUILTA: [LOMAPAKSU.COM](http://LOMAPAKSU.COM)**