

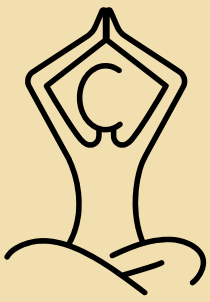
Asanas &  
Adventures

# JOOGARETRIITTI SÄRKISALOSSA 15. -16.6.2024

Mikä on suhteesi elämäsi tärkeimpään ihmiseen - itseesi? Tämän retriitin teemana on itsemyötätunto: miten jooga auttaa meitä olemaan lempeitä ja hyväksyviä itseämme kohtaan. Retriitin ohjelma koostuu lempeistä sekä vahvistavista, kehoa ja mieltä avaavista joogaharjoituksista ja erilaisista myötätuntoharjoitteista. Retriitti päättyy sunnuntaina rentoutumiseen luolasaunassa. Pieni ryhmä (maksimikoko on 9 osallistujaa) ja maaseudun rauha luovat lämminhenkiset puitteet itsesi ääreen pysähtymiselle. Aterioilla nautimme herkullista itse tehtyä kasvisruokaa. Vapaa-aikana voi nauttia kävelyillä kauniissa maalaismaisemassa, käydä uimassa tai pelamassa minigolfia/paddlea (sis.hintaan) viereisessä lomakeskuksessa tai vain rentoutua terassilla lueskelemalla.

Retriitin ohjaajina toimivat Maria Kaarre ja Maria Kiiso (Maru): yhteisellä arvopohjalla ja monessa kohtaa risteävillä joogapoluillamme olemme pitäneet jo useita retriittejä yhdessä toisiamme erilaisilla temperamentteilla täydentäen. Rauhallinen liike, tietoinen läsnäolo ja erilaisuuksien hyväksyminen on meille tärkeää, huumoria unohtamatta on





## Asanas & Adventures

Ohjelma:

Lauantai 15.6.

10.30 - 12.00 Slow Flow-jooga (Maria)

12.30 Kasvislounas

16.00 Välipala (smoothie, hedelmiä ja kahvi/tee)

17.00 - 18.30 Yin-jooga somaattisin maustein (Maru)

18.30 - 20.00 Mahdollisuus saunaan (yleinen vuoro)

20.00 Kevyt illallinen (ruokaisa salaatti)

20.30 - 21.30 Satsang: keskustelua ja itsemyötätuntoharjoitteita

Sunnuntai 16.6.

(kahvia ja teetä tarjolla ennen harjoitusta)

08.00 - 10.00 Slow Flow-jooga (Maria), harjoitus päättyy Metta meditaatioon ja Yoga Nidraan

10.00 Brunssi

11.00 - 13.00 Maanalainen luolasauna yksityiskäytössä (saunavirvokkeita)

Hinta: 230,-

(Early Bird etuhinta 210,- 28.2. asti)

Lisämaksusta mahdollisuus saapua jo perjantaina klo 19.00 (Yoga Nidra, iltapala ja aamukahvi/tee lauantaina 50,-)

Sitovat ilmoittautumiset 15.5. mennessä ja lisätietoja Marialta: maria.kaarre@gmail.com, 050 527 4441.

Retriitti toteutetaan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 6.

Saunamäki sijaitsee Särkisalossa Kaukassalon saarella, Saunamäen lomakeskuksen vieressä (Saunamäentie 9, Salo). Perille pääsee autolla: vajaan kahden tunnin ajomatka Helsingistä. Tarvittaessa järjestyy pienestä lisämaksusta kyyti Salon asemalta, jonne on Saunamäeltä puolen tunnin ajomatka.

