

Kehon ja mielen huoltoa Harjattulassa lauantaina 13.2.2021

Tervetuloa Kaksikerran merimaisemiin katkaisemaan talven kaamos iloisessa seurassa! Ohjelmassa on tanssia, kehonhuoltoa, mielen pohdintoja, hyvää ruokaa ja rentouttava saunailta.

Ohjelma

klo 11.30 - 12 Tapaaminen Harjattulan päärakennuksen respassa, jossa maksetaan Harjattulan maksut (sauna, ruokailu ja mahd. yöpyminen)

klo 12 - 13.30 nia & jooga Jellona-saunarakennuksessa

Klo 14 -15 lounas ja kahvit ruokalassa

Klo 15 -16.15 alustus ja keskustelu teemasta: Moka on lahja! Epäonnistumisen kulttuuri eri ympäristöissä ja tilanteissa. (paikkana Jellona, jossa on loppupäivän ohjelma)

Klo 16.30- 18 tanssijamit Veeran ja Annen kanssa: iloinen ja helppo tanssitunti menevien biisien tahdissa. Lopussa kehonhuoltoa.

Klo 18.15 lohi/suppilovahverokeitto saunalla

Klo 19 – 22.30 illanvietto saunalla: mereen pulahduksia ja lämpimässä kylpytynnyrissä rentoutumista. Omat saunajuomat mukaan.

Tapahtumaan on vain 12 paikkaa eli varaa paikkasi pian! Minimimäärä toteutumiseksi on 10 hlöä.

Hinta: 108 e

Ohjelmaosuudesta 44 e tulee lasku ilmoittautumisen jälkeen. Loppuosuus maksetaan Harjattulaan tullessa. Viimeinen ja sitova ilmoittautumispäivä on **29.1.2021**.

Harjattulan Kartanossa on mahdollista yöpyä: 1 hengen huone 82 € ja 2 hengen huone 98 € / yö.

Majoitukseen sisältyy aamiainen ravintola Wanhassa Tallissa.

Majoitus varataan itse Harjattulasta (viimeistään **29.1.2021**) : vastaanotto@harjattula.fi

Ilmoittautuminen Veeralle: veera@pistehyvintipalvelut.fi. Ilmoitathan mahdolliset erikoisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. Kerro myös, haluatko iltaruokailussa lohikeiton vai suppilovahverokeiton.

Saunalla on pyyhkeet ja pesuaineet. Tarvitset mukaan uimapuvun, tanssiin sopivat vaatteet ja jumppa-alustan sekä omat saunajuomat.



Veera Salokangas
www.pistehyvintipalvelut.fi

Anne Syvälahti
www.onnikuu.fi