

## Kehon ja mielen huoltoa Harjattulassa helatorstaina 13.5.2021

Tervetuloa keväiseen Kakskertaan nauttimaan liikunnasta ja hyvästä seurasta! Ohjelmassa on tanssia, kehonhuoltoa, mielen pohdintoja, hyvää ruokaa ja rentouttava saunailta.

### Ohjelma:

klo 11.45 Tapaaminen Harjattulan rannassa Jellona-saunarakennuksessa

klo 12 - 13.30 nia & jooga Jellonassa

Klo 14 -15 lounas ja kahvit ravintola Wanhassa Tallissa. Lounaan yhteydessä maksetaan Harjattulan maksut (sauna, ruokailu ja mahd. yöpyminen)

Klo 15 -16.15 alustus ja keskustelu teemasta: Liikunnan kipinää etsimässä (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 illanvietto saunalla: mereen pulahduksia ja lämpimässä kylpytynnyrissä rentoutumista. Omat saunajuomat mukaan. Tarjolla on vichyä ja hedelmiä.

Tapahtumaan on vain 10 paikkaa eli varaa paikkasi pian! Minimimäärä toteutumiselle on 8 hlöä.

### Hinta: 114 e

Ohjelmaosuudesta 47 e tulee lasku ilmoittautumisen jälkeen. Loppuosuus maksetaan Harjattulassa lounaan yhteydessä.

Harjattulan Kartanossa on mahdollista yöpyä: 1 hengen huone 98 e ja 2 hengen huone 124 e / yö. Hintaan sisältyy aamiainen.

Majoitus varataan itse Harjattulasta (viimeistään 29.4.): [vastaanotto@harjattula.fi](mailto:vastaanotto@harjattula.fi)

**Ilmoittautuminen** Veeralle: [veera@pistehyvinvointipalvelut.fi](mailto:veera@pistehyvinvointipalvelut.fi) viimeistään 23.4.2021

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.



**Ohjaajina** Veera Salokangas ([www.pistehyvinvointipalvelut.fi](http://www.pistehyvinvointipalvelut.fi)) ja Anne Syvälahti ([www.onnikuu.fi](http://www.onnikuu.fi))  
Harjattulan sivut: [www.harjattula.fi](http://www.harjattula.fi)