



Suloisesti jouten

Hiljainen maaseutu, heräilevän kesän tuoksut, lempeä jooga ja iloinen seura.

Olisiko tämä Sinulle, pieni irtiotto arjen hyörinästä. Mitään ei tarvitse osata ennakoon, tulet sellaisena kuin olet, ilman suorituspaineita tai suuria tavoitteita.

Riittää, että lähdet. Mukaasi tarvitset rennot vaatteet, villasukat ja hyvän mielen.

Tavoitteena vain nauttia elämästä!

Suloisesti jouten -matkan kohde on Suska Karjalaisen luotsaama tila The Happy Hamlet, Farouox:issa, Ranskassa. Talo sijaitsee keskellä maaseutua, ympärillämme on hiljaisuus ja keväinen luonto. Talon ympäristössä on hyvät patikointimahdollisuudet, ja tilan pihalle voi jäädä lukemaan kirjaa tai ottaa päiväunet. Ihan mikä sinusta tuntuu parhaalta. Yhdessä käymme retkellä viinitilalla sekä maalaismarkkinoilla ja lähikylissä, ja joka päivään kuuluu lempeä jooga. Lisäksi sidomme keväisen yrttikranssin, jonka saat kotiin muistoksi keväisestä Ranskasta. Voit kuitenkin aina valita, haluatko osallistua ohjelmaan vai käpertyä peiton alle ja nukkua tai vaan oleilla ja tarkkailla ympäristöä.

Tilan keittiöstä voi tarpeen tullen voi hakea välipalaa tai juotavaa. Ajatuksena on, että kaikki mitä tarvitset, kuuluu matkan hintaan, ainoastaan omat ostokset, tuliaiset kustannat itse. Ruuat ovat kasvisvoittoisia, ja ruokailuun kuuluu aina viini ja kahvi, kattaus on ulkona sään salliessa.

Käytössämme on pieni tynnyrisauna ja uima-allas. The Happy Hamletissa on myös joogasali, joka on käytössämme, mutta säiden salliessa joogaamme ulkona. Joogamatot löytyvät paikan päältä, samoin pyyhkeet ja liinavaatteet, sekä kaikki pesuaineet ja voiteet.

Matkan hengettärinä, ohjaajina toimivat **Nia- ja joogaohjaaja Anne Syvälahti** ja **sisustusarkkitehti Päivi Himanen**. Anne ohjaa lempeän joogan päivittäin ja Päivi opastaa kranssin sidonnassa. Sidomme yrttikranssin, ja kaikki tarvikkeet sidontaa varten löytyvät paikan päältä.

Hinta matkalle: 1250,- (sis. ruokailut, retket, ohjelman, yöpyminen kahden hengen huoneissa ja lentokenttäkuljetukset) + **lentomatkat alk. 280,-** (menopaluu) Toulouse-Blagnac:in lentokentälle kustannetaan erikseen. Tarkoitus on lentää yhdessä Helsinki-Vantaan lentokentältä kohti Ranskaa. Matkalle meitä mahtuu kahdeksan, tervetuloa!

Lisätietoja: <https://thehappyhamlet.com/retreats2019/suloisesti-jouten>

Mobiililaitteet: Vaalimme rauhallista tunnelmaa, joten osa matkasta vietetään ilman mobiililaitteita, varauduthan pitämään puhelimesi hiljaisella, ja välillä jopa jättämään sen pois. Näin rauhoitamme mielemme ja samalla otamme huomioon kanssasiset.

Ilmoittautumiset:

paivi@paivihimanen.fi

anne.syvalahti@onnikuu.fi

suska@thehappyhamlet.com

Suloisesti jouten

ANNE JA PÄIVI



PÄIVI HIMANEN

Valmistuin Italiassa sisustusarkkitehdiksi, ja estetiikan ihmeellinen maailma kiehtoo minua niin työssä, kuin luonnossa liikkuessani. Yrittäjänä olen toiminut lähes kaksikymmentä vuotta, ja välillä hektinen työtahti on imaissut minut magneetin lailla. Olen viime vuosina kyseenalaistanut jatkuvaa kiirettä, ja pohtinut miten rauhoittaa tahtia. Keskustelimme aiheesta Annen kanssa, ja noin vuosi sitten syntyi ajatus yhteisestä matkasta, jossa yhdistyisi lempeä liikkuminen, käsilällä tekeminen ja erityisesti rauhallinen tahti. Kaikista mahdollisista vaihtoehtoista päädyimme Ranskaan, ja teimme rohkeasti varauksen keväiselle retriitille Happy Hamletiin. Olemme molemmat hymy herkässä, nopeasti innostuvia ja mielestämme maailmaan mahtuu roppakaupalla pehmeyttä.

Kukkien sidontaa, ja kasvien suloista maailmaa olen opiskellut Johanna Lappalaisen, Bloomworksin, kursseilla Turussa. Kukat, kasvit, puut ja siemenkodat ovat olleet aina kiinnostaneet minua, kotona sekä työhuoneellani vadit ovat täynnä edellä mainittuja aarteita. Tervetuloa sitomaan keväistä yrttikranssia kanssani!

www.paivihimanen.fi

ANNE SYVÄLAHTI

Olen turkulainen psykologi sekä nia-tanssin, joogan ja mindfulnessin ohjaaja. Suloisesti jouten – matkalla ohjaan lempeitä kehoa ja mieltä hoitavia jooga- ja mindfulness-harjoituksia. Tuntini sopivat niin vasta-alkajalle kuin myös joogaa pidempään harrastaneelle. Ohjaustapaani on kuvattu valoisaksi ja lämpimäksi.

Matka mindfulnessin ja joogan eli läsnäolon maailmaan on ollut minulle mutkikas ja kivinen. Entisenä suorittajana rentoutuminen, hellittäminen ja itselleni asettaman vaatimustason laskeminen ovat olleet vaikeita ja aikaa vieviä asioita. Nykyään ajattelen, että elämä on harjoituspolku ja että omaa hyvinvointia voi lisätä pienin askelin. Itsemyötätunto eli armollisuus itseä kohtaan on mielestäni hyvinvoinnin perusta.

www.onnikuu.fi