



Kesäretiriitti Toivakassa 1.-3.7.2025

Tervetuloa kehon ja mielen hyvinvoinnin retiriittiin! Tämä retiriitti sisältää lempeää liikuntaa, rentoutumista ja pohdiskelua motiivien vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Kokoonnumme keskellä suloisinta kesää Taulun Kartanoon Toivakkaan. Majoitumme kartanon kauniissa vierashuoneissa, nautimme herkullisesta lähiruuasta ja koemme kiireettömän savusaunaelämyksen järven rannalla. Ohjelmaan kuuluu kaksi nia-tuntia, joogatunti, äänimaljarentoutus ja kaksi kokoontumista motiivien äärellä. Retiriitti sopii kaikille eli et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta tai niasta. Tarvitset vain mukavat liikuntaan sopivat vaatteet ja joogamaton. Retiriitti tarjoaa lepoa, liikettä ja inspiraatiota mielelle hyvässä seurassa. Taulun Kartanon ihastuttava miljöö luo retiriitille rauhoittavan tunnelman. Kartano sijaitsee Toivakassa, puolen tunnin ajomatkan päässä Jyväskylästä.

Retiriitin hinta on 414 e kahden hengen huoneessa, 498 e yhden hengen huoneessa.

Hinta sisältää kaiken eli ohjelman ja majoituksen lisäksi kartanon herkulliset päivälliset, lounaat, aamupalat, tervetuloakahvit ja savusaunan jälkeisen iltapalan. Hintaan kuuluu myös kolmen tunnin savusaunaelämys järven rannalla (pyyhkeet kartanon puolesta).

Ohjaajat:

Saija Kekäläinen on kuopiolainen opettaja, työnohjaaja ja RMP-valmentaja. Retiriitillä Saija tutustuttaa sinut ihmisen motivaatiopohjaan ja ohjaa pohtimaan sitä, mikä sinua innostaa tai vie voimia. Saijan ohjauksessa pääset pohtimaan motiivien vaikutusta omaan hyvinvointiisi.

Anne Syvälahti on turkulainen psykologi, psykoterapeutti ja nian sekä joogan ohjaaja. Retriitillä Anne ohjaa niaa, joogaa ja äänimaljarentoutuksen. Rentoutus pidetään tunnelmallisella Wäentalolla. Nia ja jooga kartanon nurmella. Annen ohjauksessa saat nauttia nia-tanssin ilosta ja energiasta, joogan tuomasta kehomielen hyvinvoinnista sekä äänimaljojen syvästä rentoutuksesta.

Ohjelma

Tiistai 1.7.2025

- tervetuloa-kahvit klo 15.30. Kahvittelun lomassa tutustuminen ja alustus motivaatioteemasta.
- klo 17.30-18.30 nia-tanssi nurmikolla (sateella Wäentalolla)
- illallinen klo 19.30
- klo 21 äänimaljarentoutus Wäentalolla

Keskiviikko 2.7.2025

- klo 8.30 aamiainen
- klo 10.30-11.45 nia-tanssi nurmella (tai Wäentalolla)
- klo 12.30 lounas ja kahvit
- klo 13.30-15.30 työskentelyä motivaatioteeman äärellä Pihlajapellon torpalla
- iltapäivällä vapaata aikaa lepoon, uintiin ja kävelyretkiin
- klo 17.30 päivällinen
- klo 19-22 savusaunaelämys järven rannalla
- nuotiomakkarat ja talon leipää

Torstai 3.7.2025

- klo 8.30 aamiainen
- klo 10.30-11.30 jooga nurmella (tai Wäentalolla)
- klo 12 lounas ja kahvit

Ilmoittautuminen Taulun Kartanolle viim. 13.6.2025. Retriitin paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumislinkki:

<https://forms.gle/LT2axRBKtxWH9bqJ7>

Taulun Kartanon yhteystiedot: myynti@acravintolat.fi ja puh.nro 0207353400

Mahdolliset kysymykset ohjelmasta Annelle ja Saijalle. Saijalta voit myös tiedustella kyytiä Jyväskylän matkakeskuksesta kartanolle.

saija@rohkaisu.fi

anne.syvalahti@onnikuu.fi