



# JOOGALOMALLE SAAREEN!

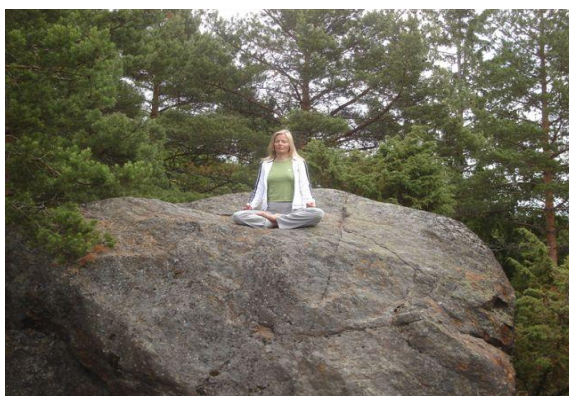
Paraisten Björkholmaan, Saaristomeren syliin.

Joogaloma I: 1.-4.8.2010      Joogaloma II: 5.-8.8.2010.

Anna saariston luonnon, meren raikkauden, hiljaisuuden, päivittäisten joogaharjoitusten ja puhtaan kasvisruuan virkistää ja uudistaa.

Tietoisuustaito (Mindfulness) -työpajoissa otamme askelia kohti tietoista, hyväksyvää läsnäoloa. Tarkastelemme elämää myös arvotyöskentelyn keinoin. Teemme veneretken Gullkronan saaren vanhalle Luotsituvalle, saunomme, uimme ja nautimme Suomen suvesta. Majoitumme rantamökkeihin kahden hengen huoneisiin. Mökeissä on oma keittiö, sauna ja suihku sekä ekovessa.

Ohjaajina Riitta Lusenius, VTL, joogaterapeutti, tietoisuustaitokouluttaja ja Maarit Nikmo, KM, joogaopettaja. Loman hinta on 320 euroa. Se sisältää majoituksen, liinavaatteet ja pyyhkeen, aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä ohjelman. Jos vahvistat ilmoittautumisen 30.4.2010 mennessä, saat early bird-alennuksen, jolloin hinta on 290 euroa.



Katso lisätietoja [www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi) tai [www.vitaevia.fi](http://www.vitaevia.fi).  
Ilmoittautumiset [info@joogaterapia.fi](mailto:info@joogaterapia.fi) tai [maarit.nikmo@vitaevia.fi](mailto:maarit.nikmo@vitaevia.fi)  
tai puhelimitse: Riitta 050-536 7226 tai Maarit 050-517 1069.