



JOOGALOMA HAIKOSSA

Suuren suosion saaneet Haikon joogalomat järjestetään nyt myös syyskaudella!

Tule yksin tai ystävän kanssa viettämään kokonaisvaltaista hyvän olon joogalomaa.

Viikonlopuissa vuorottelee LitM joogaopettaja Anu Tuomaala (Ikimetsän jooga) sekä joogaopettajat Jessika Mikander-Sarkama ja Soile Kouvonen.

Joogaloma hotellitarjous sis.

- yöpyminen (1 yö)
- joogatunnit molempina päivinä
- Raikas kasvispainotteinen lounas (1.päivänä)
- Yksi kylpyläkäynti ([ajanvaraus kylpylään etukäteen](#))
- sisäänpääsy kuntosalille
- [aamiainen](#) (2.päivän aamulla)
- late check-out lähtöpäivänä klo 14 (huoneen myöhäisempi luovutus)
- ilmainen pysäköinti hotellin parkkipaikalla

Kylpylähotelliss alk. 148 € /hlö/2hh
a

Hinta kylpylähotellissa:

- 148 €/hlö/standard-2hh
- 158 €/hlö/superior-2hh
- 188 €/hlö/standard-1hh

Voimassa

Joogaloma toteutetaan, kun vähintään 8 osanottajaa/kurssi.

- la-su 31.10.-1.11.2020
- la-su 21.-22.11.2020 - TÄYNNÄ
- la-su 5.-6.12.2020

Varustaudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin. Mukaan oma joogamatto (tai muu jumppa-alusta). Sopii myös ensikertalaisille ja itsensä "jäykäksi" kokeville. Harjoituksia ei kuitenkaan suositella raskaana oleville.

Varaukset - varaa lomasi suoraan netistä

Joogapaketin varaukset viimeistään 7 vrk ennen viikonloppua.

Varaa joogapaketti tästä

- **Pöytävaraukset kartanoravintolan illalliselle:** Varaa illallispöytäsi ennakoon **tästä**.

Kylpylä ja hoidot

Hintaan sisältyy yksi 1,5 tunnin kylpyläkäynti/hlö/hotelliyö, ennakkovaraus. Kylpyläaikoja porrastettu ja saatavilla rajallinen määrä pukukaappeja, joten varmista miellyttävä kylpyläelämys ja varaa kylpyläaikasi hyvissä ajoin etukäteen ennen vierailuasi.

[tee ajanvaraus kylpylään](#)

Haikon kylpylässä myös hemmottelevia hoitoja. Katso vapaat hoidot ja varaa hyvissä ajoin ennakoon suoraan [netistä tästä](#).

Tutustu Haikon Kylpylän uuteen [kylpyläetikettiin](#).

JOOGAVIIKONLOPUN OHJELMA:

- 1.päivän joogatunnin teemana on rentoutuminen. Saat samalla vinkkejä hyvään hengitykseen ja rauhalliseen mieleen.
- 2.päivänä keskitytään kehoa ja mieltä virkistäviin jooga-asanoihin. Tunnin lopuksi teemme Jooga Nidra syvärentoutusharjoituksen.

Hintaan sisältyy yksi kylpyläkäynti/hlö, jonka ajankohdan voit itse valita. Menetkö lauantaina vai sunnuntaina kylpylään?

LAUANTAI

12-14

rento ja raikas kasvispainotteinen lounas

13-16	mahdollisuus kylpyläkäyntiin (ennakkovaraus), ulkoiluun, hoitoihin (lisämaksusta, ennakkotilaus)
15-16	majoittuminen
16.15-17.45	joogaharjoitus
18-	Illallinen oman valinnan mukaan Kartanossa/Spa Bistrossa (lisämaksu)
2.PÄIVÄ	
8-10.30	kartanoaamiainen
8-14	mahdollisuus kylpyläkäyntiin (ennakkovaraus), ulkoiluun, hoitoihin (lisämaksusta, ennakkotilaus)
10.30-12	joogaharjoitus
12.30-14.30	sunnuntaisin kartanobrunssi katettuna (lisämaksu, pöytävaraus etukäteen)
14.00	huoneen late check out klo 14