

Perjantai 9.1. SAAPUMINEN & SAUNA

16.00-18.00	Saapuminen, majoittuminen, iltatee
18.30	Tervetuloa & kevyt aloitus
19.00-20.30	Sauna & uinti
21.00	Lähiruokaa & iltapala

Lauantai 10.1. ELINVOIMAA LUONNOSTA JA ITSESTÄ

08.00	Aamupala
10.00-12.15	Mielen ja kehon harjoituksia + aktiivinen tauko
12.30	Lounas
13.30-16.00	Inspiroivaa palautumista, hyvinvoinnin teemojen parissa, oivalluksia & yhteistä aikaa
16.30	Päivällinen
18.00-20.00	Sauna, palju & lempeä kylmäkokeilu
20.00-22.00	Iltapala & rentoa yhdessäoloa

Sunnuntai 11.1. LUONTO, PALAUTUMINEN & HYVÄSTIT

08.00	Aamupala
10.00-11.30	Luonnossa rentoutumista & elinvoimainen kehon herättely
11.30-12.15	Syvärentoutus
12.15	Lounas
13.00-14.00	Hyvinvointia arkeen
14.00-15.00	Yhteinen päätöshetki
15.00-17.30	Lähtökahvit & kotiinpaluu

Mitä mukaan?

- Uimapuku & pyyhe (saunaan, paljuihin & kylmäuintiin)
- Lämpimät ulkoiluvaatteet (olemme paljon luonnossa)
- Tossut/villasukat sisätiloihin
- Vesipullo ja avoin mieli ❤️