



ElämäsiSuunnistus valmennus- viikonloppu 11.-12.5.2019

Ota suunta elämällesi, toteuta unelmasi!

Valmennusviikonlopun ohjelma:

Lauantai 11.5.

12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki.

Viikonlopun ohjelman ja tilojen esittely

12.30 Lounas noutopöydästä

13.30 Huoneisiin asettautuminen

14.00-17.00 *The Passion Test : Hauska ja silmiä avaava "Selvitä intohimosi" työpaja*

17.00-18.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan

18.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

19.00-21.00 Rentoutumista elämyskylpylässä

Sunnuntai 12.5.

8.00 Aamiainen

8.30-11.30 *ElämäsiSuunnistus: Teemme konkreettisen yksilöllisen kartan tavoitematkallesi, joka on linjassa intohimojesi kanssa.*

Harjoittelemme myös ElämäsiSuunnistus -tekniikoita käytännössä ja luonnossa liikkuen.

11.30 Päätöslounas ja huoneiden luovutus

Viikonloppupaketti la-su

169€/hlö/2hh

Sisältää majoituksen, ruokailut, sekä viikonlopun ohjelman.

- 1hh-lisä 34€
- Lisävuorokausi pe-la 59€/hlö/2hh, sis aamiaisen ja elämyskylpylän käytön.

Aapo Summanen on Liikuntatieteiden kandidaatti sekä huippu-urheilija suunnistuksessa ja polkujuoksussa. Hän valmentaa ihmisiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn parantamisessa. Tule rohkeasti mukaan oppimaan asioita itsestäsi, kirkastamaan tavoitteesi ja nauttimaan luonnosta!



Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 8 hlö.

LOHJA
SPA & RESORT

Lohja Spa & Resort

Ylhäentie 1 • 09120 Karjalohja • puh. 030 608 40
myynti@lohjaspa.fi • www.lohjaspa.fi