

LOHJA

SPA & RESORT

Ylhäntie 1, KARJALOHJA
myynti@lohjaspa.fi
030 608 40
www.lohjaspa.fi

Viikonlopun
majoituspaketti

399 € | **323 €**
hlö / 1hh | hlö / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja kylpylän
käytön.

Ohjaaja
Katja Lilja



Joogaa jokaiselle 2.-4.4.2027 LIIKUNNALLINEN VIIKONLOPPU



Joogaa jokaiselle

Viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** (katjalilja.com). Iyengarjooga on syvällinen ja monipuolinen joogan laji, jonka tarkkuus ja muokkautuvuus mahdollistavat joogan monenlaisille ihmisille. Harjoitukset tehdään rauhallisesti, huolellisesti ja kehollista työskentelyä havainnoiden, mikä tekee keskittymiskokemuksesta ainutlaatuisen. Tapahdus sopii sekä vasta-alkaville joogeille että pidempään jooganneille. Iyengarjoogan lähestymistapa tuo taatusti kaikille sopivia haasteita ja opettaa uutta joogasta ihan jokaiselle.

PERJANTAI 2.4.2027

- 16-18 Saapuminen ja huoneisiin asettuminen
- 17 Katjan tervetuloilaisuus ravintolassa ja lounas noutopöydästä
- 18.30-19.45 **Restoratiivinen joogaharjoitus** eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
- 19.30-21.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

LAUANTAI 3.4.2027

- 8- Aamiainen
- 9.30-11.30 **Joogan seisoma-asennoista** voimaa ja tukea arkeen
- 12-13.30 Lounas noutopöydästä
- 14.30-16.30 **Joogalla** liikettä lonkkiin ja selkärankaan
- 17-19 Mahdollisuus rantasaunaan ja uintiin (5 €:n lisämaksu)
- 17-19 päivällinen noutopöydästä
- 19-21.45 rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 4.4.2027

- 8- Aamiainen
- 9.15-11.15 **Joogalla** tilaa ja vapautta rintakehään ja hartiasuuntaan
- 11.30- Lounas
- 12 mennessä huoneiden luovuttaminen

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20.