

# Anttolanhovi



Tervetuloa Hyvän olon joogakurssille Anttolanhoviin, Saimaan rannalle. Kurssin aikana käydään läpi erilaisia lempeään hathajoogaan perustuvia harjoituksia, hieman joogafilosofiaa sekä muuta ohjelmaa, joka tähtää kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Anttolanhovi tarjoaa puitteet rentoutumiselle, hyvästä lähiruuasta nauttimiselle sekä itsensä hemmottelulle. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin joogaa aiemmin harrastaneille. Tarvittaessa ryhmää jaetaan osaamisen ja kiinnostuksen mukaan, eri ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Ohjaajina toimivat Joogasali Ilo-Olon jooga- ja meditaatio-opettajat **Merja Vihavainen** ja **Kari Timonen**.

lisätietoja: [www.ilo-olo.fi](http://www.ilo-olo.fi)

**Joogakurssin alustava ohjelma ajankohdille 3 – 5.2. / 21-23.4. / 1–3.7. / 15.-17.9. / 17.-19.11.2017**

- 1. päivä**  
klo 14 alkaen majoittuminen  
klo 17 – 20 Rentoutumista sauna- ja allasosastolla  
klo 18 – 19 Illtaruokailu  
klo 20 – 21.30 Illtajooga ja ohjattu meditaatio  
klo 21.30 Iltatee
- 2. päivä**  
klo 7 – 8 Aamusauna  
klo 8 – 9.30 Aamujooga  
klo 9.30 – 10.30 Aamiainen  
klo 11 – 13 Luontoterapiaharjoituksia, ulkoilua  
klo 13 – 14 Vesijooga  
klo 14 – 15 Lounas  
klo 17 – 18.30 Yinjooga  
klo 19 – 20 Illtaruokailu  
klo 20 Iltajooga, ohjattu meditaatio, iltatee
- 3. päivä**  
klo 7 – 8 Aamusauna  
klo 8 – 9.30 Shakti Flow –jooga  
klo 9.30 – 10.30 Aamiainen  
klo 10.30 – 12 Luento, ohjattu meditaatio ja loppupiiri  
klo 12 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!



**Hinta alk. 258 € / hlö / 2 hh / 2 vrk**

Hintaan sisältyy kurssiohjelma, majoitus, ohjelman mukaiset ruokailut, kuntosali, sauna- ja allasosaston sekä liikuntasalin käyttö. 1hh lisä 30 € / vrk