

POHJOISEN RAUHAA & VIRTAA

Retriitti Ivalossa 17.-20.10.2024

[MIELENSOPUSOINTU.FI](https://mielensopusointu.fi)

Ryhmän koko
max 8 hlöä

*Autumn Leaf
majoitus järven rannalla*



ANNA LAPIN MAISEMIEN HOITAA SINUA, ANNA LUONNON JA RAUHAN VIRRATA LÄVITSESI

Toivotamme sinut tervetulleeksi ainutlaatuiselle matkalle Ivaloon, Lapin rauhoittavaan sydämeen. Täällä voit päästää hetkeksi irti ja antautua luonnon syleilyyn.

Pohjoisen Rauhaa ja Virtaa -retriitti on suunniteltu sinulle, joka kaipaavat syvempää yhteyttä itseesi ja ympäröivään luontoon, lokakuun hiljaisuuden ja täydenkuun aikaan.

RETRIITTI SISÄLTÄÄ

- 3 yötä tunnelmallisessa Autumn Leaf majoituksessa Alajärven rannalla. Matkaa Ivaloon on n. 8km ja Ivalon lentoasemalle n. 4km
- Terveellinen täyshoito
- Hyvinvointisauna
- Lentokenttäkuljetukset
- Ohjattuja harjoituksia sisäisen rauhan saavuttamiseen ja tukemiseen sis. mm. lymfajoogaa, äänimaljahoitoa, qigong-, meditaatio- ja läsnäoloharjoituksia.
- Voimaannuttavia luonto-harjoituksia ja oivalluksia ammentaen Lapin luonnon energiaa.
- Iltanuotiohetkiä ja yhdessäoloa pienellä porukalla
- Late check out mahdollisuus

HINTA: 859€/HLÖ (min. 5 hlöä)

**EARLY BIRD TARJOUS 21.7.
SAAKKA 799€**

VARAUKSET

+358 407008198

janna@mielensopusointu.fi

www.mielensopusointu.fi

[MIELENSOPUSOINTU.FI](https://mielensopusointu.fi)





RETRIITIN OHJELMA

Torstai 17.10.

16.00 Majoittuminen ja tervetuloa
Päivällinen & Ohjaajien esittely
Rentoutushetki & Iltapala
Sauna lämmin halukkaille

Perjantai 18.10.

Aamiainen
10.00 Virtaavaa liikettä (Qigong)
Lymfaharjoituksia ja rentoutusharjoitus
12.00 Lounas & Tauko

15.00 Hermoston merkitys
palautumiselle
Läsnäoloharjoituksia
Voimavarat arjessa
Meditaatio

18.00 Päivällinen
Sauna & Iltapala

*Pohjoisen Rauhaa
& Virtaa*

Lauantai 19.10.

Aamiainen
09:30 Hiljentyminen luontoon & Metsäkylpy

12:00 Lounas & Tauko

15:00 Luontoyhteys- ja maadoitusharjoituksia,
puuhengitys. Läsnäoloharjoituksia.

18:00 Päivällinen & Tauko

20:00 Hyvinvointisauna & Palju
Teehetki ja tikkupullaa

Sunnuntai 20.10.

Aamiainen
09:00 Aamun Qigong & Voimavarapuu

12:00 Lounas

13:00 Lymfajoogaa & Äänimalja-rentoutus

15.00 Teehetki, yhteenveto ja kiitokset. Retriitti
päättyy

Mökki on käytettävissä vielä koko loppupäivän.
Jos tarvitset yhden yön lisää, kysy
mahdollisuutta!

Lisäpalvelut: Varaa lisämaksusta henkilö-
kohtainen hoitoaika reiki- tai äänimaljahoitoon.



TÄRKEÄÄ TIETOA

Hinta:

Pohjoisen Rauhaa & Virtaa retriittiviikonlopun hinta on 859 € / henkilö

Hinta sisältää:

- kuljetukset bussilta/lentoasemalta majoituspaikkaan ja takaisin
- 3 yön majoituksen 1hh/2hh torstaista 17.10. - sunnuntai 20.10.
- kaikki ohjelmaan kuuluvat aktiviteetit
- ruokailut
 - 3 x aamiainen
 - 3 x lounas
 - 3 x päivällinen
 - 3 x väli- ja iltapalat
- rentouttava hyvinvointisauna ja palju lauantaina

Hintaan sisältyy ruokajuomana vesi.

Huomioithan että viikonloppu on alkoholiton.

Early Bird tarjous

799€/hlö, kun varaat ennen 21.7.

Majoituksesta

Autumn Leaf -majoitus on tilava mökki Alajärven rannalla, n. 8km Ivalosta ja n. 4km Ivalon lentoasemalta. Majoitus on yhteismajoitusta ja emme voi taata omia huoneita. Majoituksesta löytyvät tilava tupakeittiö, takka, kylpyhuone suihkulla ja saunalla, sekä ulkosauna ja palju. Keittiö on hyvin varusteltu kaikkine nykymukavuuksineen.

Ota mukaan

Sää Ivalossa lokakuussa voi olla jo hyvin lähellä nollaa - ainakin yöpakkasia voi esiintyä. Joten suosittelen kerrospukeutumista, jolloin voit säädellä vaatetta sään, lämpötilan sekä aktiviteettien mukaan.

Pakkaa mukaan

- ulkoiluvaatteet (muista päähine ja hanskat!)
- vedenkestävät kengät
- uimapuku
- mukavat ja rennot vaatteet + villasukat sisäohjelmaa varten
- vesipullo
- muistikirja + kynä
- otsalamppu

Osallistujille lähetetään erillinen kirje, jossa käydään läpi tarkemmin saapuminen, kuljetukset ym käytännön asiat.



VARAUSEHDOT & OHJAAJISTA

Varaus- ja Peruutusehdot:

Varaus tehdään maksamalla varausmaksu 200€, tämän jälkeen lähetämme loppulaskun joka tulee olla maksettuna 31vrk ennen retriitin alkua.

Majoitus on jaetuissa 2 hengen huoneissa. Ilmoitathan varauksen yhteydessä, jos olet tulossa ystävän kanssa niin tiedämme majoittaa teidät samaan huoneeseen.

Ilmoittautuminen on sitova. Varausmaksua ei palauteta. Retriitin voit kuitenkin perua sairaustodistuksella tai siirtämällä oman paikkasi toiselle henkilölle.

Mikäli minimiosallistujamäärä (5) ei toteudu tai ohjaajan sairastuessa retriitti voidaan perua ja tällöin kaikki maksut palautetaan. Huomioithan, että emme kuitenkaan korvaa matkakuluja.

Osallistuja ei ole erikseen vakuutettu, joten suosittelemme matka ja/tai tapaturmavakuutuksen ottamista viikonlopulle.

+358 407008198

janna@mielensopusointu.fi



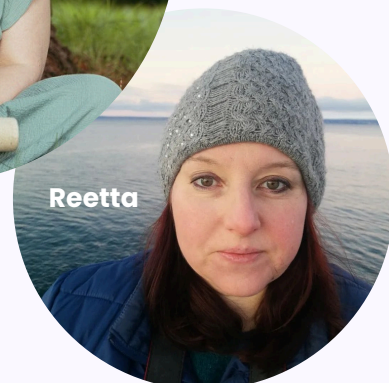
Ohjaajista:

Retriitin järjestäjänä toimii Janna Mielen Soipusoinnusta. Janna on omistautunut kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja on koulutukseltaan mm. sensomotorinen valmentaja, restoratiivisen joogan ohjaaja ja äänimaljahoitaja.

Retriitissä on yhteistyössä mukana Northern Soulin Reetta, joka on reikihoitaja ja luonto-opas. Hänen rakkautensa luontoon ja sen parantaviin mahdollisuuksiin on läsnä kaikessa, mitä hän tekee.



Janna



Reetta

Tervetuloa!