



Tule kanssamme  
rentouttavalle  
viikonlopun  
joogaleirille  
Suomenniemelle  
21.-23.8.

## Pari sanaa meistä...



**Mari** toimii leirin emäntänä. Hän on innokas luonnossa liikkuja. Kiinnostui kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista omien terveystietämysten pohjalta ja haluaa aktiivisesti tarjota sellaista myös muille.



**Outi** on joogaopettaja 15 vuoden kokemuksella ja joogannut itse 18 vuotta. Hän on perehtynyt myös terapeuttiseen joogaan sekä käynyt Iyengar-joogan kaksivuotisen kansainvälisen koulutuksen saksalaisten ja englantilaisten opettajien opissa ulkomailla. Outin lähestymistapa kehoon on pehmeä, lempeä mutta hyvin pedantti.

# Tilat

Käytössämme on noin hehtaarin kokoinen [10-Paikka](#) niminen alue kirkasvetisen Kuolimo-järven rannalla Suomenniemellä osoitteessa Lappeenrannantie 2118. Tarkemmat tiedot 10-paikasta [www.sjoy.fi](http://www.sjoy.fi)

Punaisen päärakennuksen kahteen saliin mahtuu 70 henkilöä. Yöpymistilat enintään 20 henkilölle seuraavasti:

- Honkarakenteen hirsimökit 3 kpl, kuhunkin 2 henkilöä
- Rantarakennus
  - Vihreä tupa (yöpymismahdollisuus 3 henkilölle)
  - 2-hengen erillinen huone
- Aitta, 2 erillistä huonetta
  - Huone 1 "morsiussviitti" (2 henkilöä)
  - Huone 2 (2-3 henkilöä)

Rantarakennuksessa sähkölämmitteinen sauna. Lisäksi alueella on kotarakennus.



## Ohjelma

### **1. päivä perjantai 21.8.**

18.00 Tervetuloa ja majoittuminen sekä tutustuminen 10-Paikkaan

19.00 Illallinen ja yhteistä ohjelmaa rantatalossa sekä sauna ja uinti

## Ohjelma

### 2. Päivä lauantai 22.8.

8.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa

9.30 Lähtö [Irja Hannosen luontopolulle](#) omilla autoilla, oppaana Mari

13.00 Paluu 10-Paikkaan ja lounas

14.00 Outin ohjauksessa 3 h joogaa

17.30 Sauna ja uinti / vapaa-aikaa

20.00 Illallinen rantatalossa ja yhteistä ohjelmaa

22.00 Päivän päätös

## Ohjelma

### **3. Päivä sunnuntai 23.8.**

8.00 Outin ohjauksessa aamujooga 1,5 tuntia

9.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa

11.00 Outin ohjauksessa joogaharjoitus 1,5 tuntia

13.00 Lounas päärakennuksessa

14.00 Leirin päätös

14.30 Kotimatalle

## Lisäksi

### Neurosonic mobiilipatja

- Leirillä sinulla on maksuton mahdollisuus tutustua [Neurosonic-mobiilipatjaan](#).

# Kustannus ja ilmoittautuminen

Hinta 250 euroa sisältäen majoituksen (2 hh), ohjelman mukaiset ruokailut ja valmennukset.

Mukaan leirille mahtuu enintään 12 henkilöä. Leiri toteutetaan, jos osallistujia vähintään 8 henkilöä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Mari Frostell puh. 0400 748 767 / [mari.frostell@marheoy.fi](mailto:mari.frostell@marheoy.fi)