



Tule kanssamme
naisten
hyvinvointileirille
Suomenniemelle
10-Paikkaan
viikonloppuna

Yleisesti ohjelmasta

Tutkailemme erilaisia energioita, opettelemme olemaan läsnä ja löytämään ilon takaisin elämään, opettelemme arvostamaan ja hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme ohjattujen meditaatioiden, luovuuden ja erilaisten hauskojen harjoitusten avulla.

Vahvistamme luontoyhteyttä luonnossa retkeillen ja maadoittuen - luontoäidin parantavista energioista nautiskellen.

Opettelemme kuuntelemaan kehon tarpeita, päästämään irti painolasteista, ja ehkä löydämme avaimet nuoruuden lähteeseen tiibetiläisten riittien (joogaliikesarja) ja pilatesliikkeiden avulla.

Leirit järjestetään seuraavina viikonloppuina

- 7.-9.8.
- 28.-30.8.
- 11.-13.9.

Ohjelma

1. päivä perjantai

18.00 Tervetuloa ja majoittuminen sekä tutustuminen 10-Paikkaan

19.00 Iloa elämään (Marjaana ohjaa) - kehoa ja mieltä puhdistavia harjoituksia, joiden avulla päästetään irti turhista painolasteista ja houkutellaan lisää iloa elämään

20.00 Illallinen ja yhteistä ohjelmaa rantatalossa

Sauna ja uinti

Ohjelma

2. Päivä lauantai

- 8.30 Marjaanan ohjaama kehon ja energioiden herättely tähän päivään – teemme tiibetiläisiä riittejä -joogaliikesarjoja ja kevyttä venyttelyä lyhyen rentouttavan meditaation kera. Tiibetiläisistä riiteistä puhutaan nuoruuden lähteenä. Liikkeistä on myös helpotetut versiot.
- 9.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa
- 10.30 Lähtö [Irja Hannosen luontopolulle](#) omilla autoilla, kevyt lounas laavupaikassa,oppaana Mari
- 14.00 Paluu 10-Paikkaan
- 15.00 Iloa luovuudesta ja liikkeestä (Marjaana ohjaa) – teemme harjoituksia, joiden avulla opettelemme kuuntelemaan oman kehon tarpeita ja hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme - löydetään iloa luovuudesta ja liikkeestä - kaikki osaavat!
- 18.30 Illallinen rantatalossa
- 19.30 Sauna ja uinti / vapaa-aikaa
- 21.00 Yhteinen iltaohjelma sekä Marjaana tekee intuitiivisia enkeli- ja oraakkelikorttitulkintoja halukkaille
- 22.00 Päivän päätös

Ohjelma

3. Päivä sunnuntai

8.30 Marjaanan ohjaama kehon ja energioiden herättely tähän päivään - teemme tiibetiläisiä riihtejä -joogaliikesarjoja ja kevyttä venyttelyä lyhyen rentouttavan meditaation kera

9.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa

10.30 Unelmatyöpaja (Marjaana ohjaa) - jokainen tekee oman aarrekartan - muista ottaa pieni valokuva itsestäsi mukaan. Teemme myös muita hauskoja harjoituksia, joiden avulla on mahdollista ilmentää haaveitaan todeksi.

13.00 Lounas päärakennuksessa

14.00 Leirin päätös

14.30 Kotimatalle

Lisäksi

Neurosonic mobiilipatja

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

Henkilökohtainen energiatulkinta tai energiahoido

- Halutessasi voit varata itsellesi Marjaanan henkilökohtaisen 20 minuutin tulkinnan (joko piirretty auragrafi-tulkinta henkilön energioista tai meedioistunto) tai rentouttavan energiahoidon. Maksu on 15 euroa ja sen voi suorittaa paikan päällä käteisenä tai pankki- tai luottokortilla.

Intialainen jalkahieronta

- Leiriviikonloppuina **7.-9.8.** sekä **11.-13.9.**
- Halutessasi voit varata itsellesi ihanan rentouttavan tunnin mittaisen intialaisen jalkahieronnan. Hieroja Riikka Hujala tulee 10-Paikkaan tekemään hoidon.
- Hoito maksaa 45 euroa ja se suoritetaan paikan päällä käteisenä.
- Hoitoajat:
 - Perjantai (ennen leirin alkua) 15.30, 17.00
 - Lauantai 17.30, 19.00
 - Sunnuntai 13.30, 15.00

Tilat

Käytössämme on noin hehtaarin kokoinen [10-Paikka](#) niminen alue Kuolimo-järven rannalla Suomenniemellä osoitteessa Lappeenrannantie 2118. Tarkempi 10-Paikan esittely kts. 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 ” sviitti” (2 henkilöä)
 - Huone 2 (2-3 henkilöä)

Lisäksi alueella on kotarakennus.



Pari sanaa meistä...



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



Marjaana on leirin ohjaaja ja huolehtii hyvinvointivalmennuksista. Hän on hyvinvointineuvoja, meedio, energiahoitaja ja reinkarnaatioterapeutti.

Kustannus ja ilmoittautuminen

Hinta 195 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