

**Vahvistava
Jooga- ja Pilatesretriitti
Puumalan Metsäsydämessä
06.-08.06.2025**

Perjantaina

Saapuminen klo 14 alkaen
Tervetuliaiskahvit
Majoittuminen ja tutustuminen

Klo 17-18:30 **Pilates ja venyttely**
Iltapala ja omaa aikaa

Sunnuntaina

Aamiainen klo 8:30 alkaen
Klo 10-11:30 **Aamujooga**

klo 12 Lounas
klo 13-13:45 **Pilatesta pikkupallolla**
Klo 14 Lähtökahvit ja palautetuokio

klo 15 Kotiinlähtö

Lauantaina

Aamiainen klo 8 alkaen
Klo 10:30-12 **Pilates Flow**

klo 12:30 Lounas
klo 13:30 Päiväsauna ja omaa aikaa
klo 16 Saunakahvit
Klo 17-18:30 **Lempeä hathajooga**

Illallinen klo 19 alkaen
Omaa aikaa

Muuta huomioitavaa

Oma joogamatto mukaan!
Ohjaaja tuo tarvittavat pienvälineet.

Lauantain ja sunnuntain aamutunnit
avoimia myös retriitin ulkopuolisille!

