

Joogaviikonloput Kruunupuistossa

Rauhoitu & rentoudu Punkaharjulla 3vrk

Punkaharju ja sitä ympäröivä kaunis kansallismaisema luovat upeat puitteet arjesta palautumiseen sekä kehon ja mielen rauhoittamiseen.

Toukokuussa järjestettävä **Kehoa & mieltä puhdistava retriitti** sisältää joogaharjoituksia, meditaatiota luonnossa sekä luennon kehon ja mielen puhdistamisesta. Lokakuun **Palaudu & uusiudu retriitti** keskittyy sen sijaan kehon palautumiseen mm. Yin joogan ja meditaation voimin. Luennolta saat vinkkejä omaan palautumiseen.

Joogaviikonloppujen vieraitamme palvelevat Kruunupuiston ravintola, toukokuun lopulla avautuva kylpylä spa-hoitoiineen sekä tunnelmallinen, Saimaan rannalla sijaitseva jugendhuvila Villa Urhola.



Viikonloppujen hinnat

342 € / hlö / 2 hh Superior

324 € / hlö / 2 hh Standard

386 € / hlö / 1 hh Superior

Tutustu jooga-ohjaajiin



Eira Kotoneva

Eiralla on takana yli 10 vuotta joogailua ympäri Suomea ja maailmaa. Hän valmistui Vijñāna-joogan opettajaksi (800 h) 3-vuotisesta koulutuksesta tammikuussa 2021 Helsingissä ja Yinjooga ohjaajaksi joulukuussa 2022 (Dao Therapeutics, UK). Vijñāna-joogassa yhdistyvät meditaatio, hengitysharjoitukset ja asanaharjoitus unohtamatta joogan filosofiaa. Yinjoogassa keskitytään parasympaattisen hermoston aktivointiin ja sen myötä kehon oman palautumisen edistämiseen.

Vijñāna-jooga = meditaatio, hengitysharjoitukset ja asanaharjoitus sekä joogan filosofia

Mariya Loginova

Jooga tuli osaksi Mariyan arkea jo 20 vuotta sitten. Säännöllistä joogaohjausta on takana kuutisen vuotta. Mariya on kouluttautunut ilmajoogaohjaajaksi, Yoga Alliance (RYT 200) joogaohjaajaksi erikoistuen hatha-, yin- hot- ja ilmajoogaan. Myöhemmin hän jatkoi opintojaan äänirentoutusohjaajaksi, Fascia-,Pro- ja PowerMethod valmentajaksi, toiminnallisen harjoittelun Personal Trainerksi ja Lavis-ohjaajaksi. Lisäksi Mariya on auktorisoitu Voimaantumisvalmentaja ja Reiki Master. Hän on ohjannut erilaisia ihmisiä aina vuoden ikäisistä lapsista yli 90-vuotiaisiin senioreihin. Oman harjoittelun kautta Mariya on perehtynyt myös kundaliini- ja ashtangajoogaan.



Kehoa & mieltä puhdistava retriitti 5.5.-7.5.2023

Perjantai 5.5.

Sisäänkirjautuminen,
majoittuminen Villa Urholassa

Päivällinen

Omatoimista tutustumista piha-
alueeseen, nautitaan harjuluonnosta

Lauantai 6.5.

Aamiainen

Aamujooga I Mariya

Aloitamme aamun lempeästi kehoa
liikuttaen ja hengitystä syventäen.

Meditaatio luonnossa I Mariya
Teemme lyhyitä meditaatioharjoit-
uksia ja liikumme lähiluonnossa
samalla syventäen aistikoke-
muksiamme.

Lounas

Luento: vinkit kehon ja mielen puhdistamiseen I Mariya

Joogaoppi tarjoaa monenlaisia
välineitä ja vinkkejä siihen miten
voi vaivattomasti puhdistaa
kehoa ja mieltä.

Päivällinen

Detox – jooga I Eira

Aloitamme tunnin mieltä tasoitta-
valla meditaatiolla, jonka jälkeen
harjoitteleme kehon puhdistusta
tukevia hengitysharjoituksia. Tunnin
asana-osuudessa keskitymme
erilaisiin kiertoihin.

**Saunaelämys Inkeritalon rantasau-
nassa, Saimaan rannalla. Uintimah-
dollisuus.**

Sunnuntai 7.5.

Aamiainen

Uudistava aamujooga I Eira

Herättelemme kehoa energisoivilla
hengityksillä ja asanoilla, kuten
aurinkotervehdyksillä. Stabiiliutta
ja voimaa asanoihin haemme
energiakeskusten kautta. Lope-
tamme harjoituksen jooga-nidraan.

Huoneiden luovutus

Lounas



Palaudu & uudistu retriitti 13.10.-15.10.2023

Perjantai 13.10.

Sisäänkirjautuminen,
majoittuminen Villa Urholassa

Päivällinen

Omatoimista tutustumista piha-
alueeseen, rentoutumista kylpylässä.

Lauantai 14.10.

Aamiainen

Uudistava aamujooga I Mariya

Erilaisia joogan opettamia hengitys-
tekniikoita ja hengitystä hyödyntäen
aktivoimme kehon uudistumista
edistäviä mekanismeja.

Meditaatio ja palautuminen luonnossa I Mariya

Teemme lyhyitä meditaatioharjoituk-
sia, joiden tavoitteena on syventää
tietoisuutta omasta kehosta ja miten
luonnossa olominen siihen vaikuttaa.

Lounas

Luento: Miten edistän omaa palautumista? Miten kehoni uudistuu? I Mariya

Käymme läpi luontomeditaation
aikana tehtyjä harjoituksia sekä
syvennämme ymmärrystä omasta
palautumisesta. Laadimme
muistilistan työvälineeksi palautu-
misen edistämiseen ja puhumme
siitä, miten keho uudistuu nyky-
tieteen näkökulmasta.

Rentoutumista kylpylässä

Päivällinen

Palauttava Yin jooga I Eira

Yin joogaharjoituksen aikana keski-
tymme aktivoimaan kehon omia
palautumismekanismeja ja erityisesti
parasympaattista hermostoa.

Sunnuntai 15.10.

Aamiainen

Energisoiva aamujooga I Eira

Retriitin viimeisessä harjoituksessa
keskitymme vapauttamaan kehon
energiaa ja haastamaan itseämme
fyysisesti samalla kun olemme
armollisia sekä kehoamme että
mieltämme kohtaan.

Huoneiden luovutus

Lounas



Varaa paikkasi rentouttavalle viikonlopulle Kruunupuiston myyntipalvelusta:

myyntipalvelu@kruunupuisto.fi tai puh. 044 763 9130