

Yhteys omaan kehoon- yhteys hevoseen.

Joogan & ratsastuksen viikonloppu 31.7.-1.8.2021

Rauhoittava, kehoa hellivä ratsastusviikonloppu aikuisille
Löydä yhteys omaan kehoosi. Löydä yhteys hevoseen.

Kesän 2021 uutuustapahtuma hemmottelee ratsastajia yhdistämällä joogan ja ratsastuksen. Viikonlopun aikana keskitymme hengitykseen ja oman kehon tuntemiseen sekä joogan avulla, että ratsain.

Lauantaina keskitymme hengitykseen, joka on avainasemassa kehon rentouden sekä tunnetilojen säätelyssä. Hengitys hyvin helposti unohtuu uusien jännittävien asioiden äärellä, muuttuu pinnalliseksi stressaavassa arjessa. Hengityksen avulla voimme löytää kehoomme rentouden, rauhoittua ja tuntea olomme turvallisemmaksi ja läsnä olevammaksi.

Sunnuntaina paneudumme kehotietoisuuteen. Ratsastuksessa kehon tulisi olla jäntevä, mutta ei jännittynyt. Joogaharjoituksilla haetaan jäntevyyttä ja tullaan tietoisemmaksi omasta hyvinvoinnista kehon kautta. Ratsastuksessa pääsemme haastamaan kehoa tasapaino- ja kehonhallintaharjoituksilla.

Helppoilla joogatunneilla haetaan yhteyttä omaan kehoon helppojen, pehmeiden liikkeiden avulla. Jokainen tekee oman kehonsa ja hyvinvointinsa mukaan rauhallisesti, ilman suorituspaineita. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogan ohjaa ihana, lempeä Maija Grace. Voit tutustua häneen www.tunnejooga.fi.

Joogan ei tarvitse olla vääntäytymistä väkisin mitä ihmeellisimpiin asentoihin. Ratsastuksen ei tarvitse olla hevosen pakottamista mitä ihmeellisimpiin tehtäviin. Kaiken voi tehdä myös lempeästi, omaa ja hevosen kehoa kuunnellen. Ratsastustunnit ovat rauhallisia ja käyntipainoitteisia, joten sinun ei tarvitse olla huippuratsastaja osallistuaksesi. Perustaidot riittävät. Tervetuloa kokeilemaan!

Hinta 225 € sis. 90min + 75 min
joogatunnit, 2 x 1,5h ratsastusta,
majoitus 2 hengen huoneessa, 2x
lounas, 2x päivällinen ja aamupala.
Mahdollisuus saapua jo perjantaina
illalla, hintaan 45€ sis aamupala.
Varaukset ja lisätiedot:
Liina Aho, 050 331 8642
liina@hannilantila.fi www.hannilantila.fi

