

Jooga ja Gong Spa retiriitti Pärnussa 17. - 19.5.

17.05.2019



Jyrkilä Oy, Yogelina ja Jagaspace järjestää yhteisen retiriitin joka on täydellinen kombinaatio Gong Spa-rentoutusta ja joogaa upeassa ympäristössä Pärnussa!

Joogaharjoitukset retiriitillä ohjaa Elina Raaska, joogaopettaja RYT300 ja joogastudio-yrittäjä. Hän ohjaa joogaa studiollaan ja tarjoaa myös yritystunteja Kotkassa ja sen lähialueilla.

?Tapani ohjata joogaa on vahvasti läsnä oleva ja sensitiivinen. Haluan luoda joogaharjoitukseen tunnelman, joka tuntuu ennen kaikkea turvalliselta ja sallivalta. Rauhallisilla yin-tunneilla olen aavistuksen lempeämpi, kun taas flow-tunneilla ehkä hilpeämpi ja kannustavampi opettaja?

Elinan joogatunneista kuultua:

?Lempeys tulee Elinalta sydäimestä ja tulee ohjauksen kanssa jokaisen ohjattavan soluun ja sidekudokseen. Se lempeys on todella hoitavaa ja se herättää minussa oman lempeyteni, itseäni kohtaan?

?Elinan läsnäolo ja erityinen karisma tekee joogatunneista erityisiä. Tykkään kun hän selventää ja kertoo mihin mikäkin asana vaikuttaa. Tunnit ovat ihanan vaihtelevia ja silti tutun turvallisia?

?Ihmisenä oleminen on herkkää, haavoittuvaa ja hämmentävää aikuisenakin. Kun oppii riisumaan pärjäämisen panssarin ja osoittamaan myötätuntoa itselleen, olo on vapaampi ja voimakkaampi. Kiitos Elina, tänään joogan jälkeen tuntui juuri tuolta?

Jagaspace:n Kaushalya ja Alex ovat oppineet gongimestari Don Conreauxilta (Yogi Bhajanin opetuslapsi). Viron musiikki- ja teatterikorkeakoulusta valmistuneet musiikkiterapeutit Kaushalya ja Alex tekevät työtään antaumuksella ja suurella sydämmellä. Korkeakoulu opintojen lisäksi he ovat syventyneet ääniterapian saloihin ja tekniikoihin niin Gongi mestari Don Conreauxin kuin Tiibetiläisten munkkienkin kanssa.

Majoitumme upeassa Resort Hotel & Spa Estoniassa. Bussi starttaa Kotkasta kohti laivasatamaa, voit ostaa myös retiriitin vain Helsingistä käsin.

Matkaamme omalla bussilla Tallinnasta perille asti ja paluumatkalla teemme samoin - pysähdymme tullessa Tallinnassa vanhassa kaupungissa jossa voit tehdä ostoksia/syödä illallista.

Matkaohjelma:

Perjantaina keräily: 05:15 Hamina las - 05:30 Karhula las - 05:45 Kotka las - 06:00 Jyrkilän tallit. Länsisatamaan Eckerö Linen terminaaliin saavumme 08:00.

Jooga ja Gong Spa retiriitti Pärnussa 17. - 19.5.

M/s Finlandia lähtee kohti Tallinnaa klo 09:00. Tallinnaan saavumme klo 11:15 josta jatkamme bussilla kohti Pärnua. Pärnuun saavumme klo 14 mennessä.

Ensimmäisenä iltana nautimme GongSpa-sointukylvystä 90 minuuttia.

Lauantaina aloitamme aamupalan jälkeen aamujoogalla jonka jälkeen on upeasti aikaa viihtyä kylpyläosastolla saunoissa ja altailla.

Kylpyläosastolla on yhdeksän erilaista saunaa, iso allas ja kuolleen meren allas.

Voit myös varata itsellesi hemmotteluhoitoja (suoraan hotellin kautta) tai äänimaljahieronnan 60 eur/hlö. Äänimaljahierontaan mahtuu kaksi henkilöä samanaikaisesti.

Illalla joogaamme livemusan siivittäminä ja harjoitus loppuu gongi-rentoutukseen.

Sunnuntaina on tarjolla vielä aamuinen joogaharjoitus. Lähdemme Pärnusta klo 12. Saavumme Tallinnaan n klo 14 jolloin jää vapaata aikaa vierailla idyllisessä vanhassa kaupungissa tai tehdä ostoksia.

M/s Finlandia lähtee kohti Helsinkiä klo 18:30 ja saavumme Länsiterminaaliin klo 21:15. Ajo bussilla kohti Kotkaa ja Haminaa.

Matkan hinta 550 euroa sis. Kuljetukset, laivamatkat kansipaikoin, majoitus resort Hotel&Spa Estoniassa 2HH, aamiaiset hotellilla, ohjelmassa mainitut harjoitukset (paitsi lisämaksulliset). Voit halutessasi osallistua ohjelmaan valikoiden tai aivan kaikkeen mitä on tarjolla.

Matkapaketti yhden hengen huoneessa 650 euroa.

Matka toteutuu mikäli saamme min 15 lähtijää. Matka laskutetaan ennakkoon n 3 viikkoa ennen matkaa.

Lähtöaikataulu ja hinnat

Aika	Pysäkki	A	B
05:00	Hamina - Haminan linja-autoasema	550 €	650 €
05:15	Kotka - Karhulan linja-autoasema	550 €	650 €
05:30	Kotka - Kotkan linja-autoasema	550 €	650 €
05:45	Kotka - Jyrkilän tallit	550 €	650 €
05:55	Pyhtää - Siltakylän pikavuoropys.	550 €	650 €
06:05	Pyhtää - Pyhtään kk pikavuoropys.	550 €	650 €
06:20	Loviisa - Loviisan matkahuolto	550 €	650 €
06:45	Porvoo - Porvoon turistipysäkki	550 €	650 €

Hintaryhmät

A: Matkapaketti, Aikuinen

B: Matkapaketti 1HH

Matkapaketti sisältää

Matkapaketti

Jooga ja Gong Spa retiriitti Pärnussa 17. - 19.5.

Varaa matka: jyrkila.bussimatkat.fi

Jooga ja Gong Spa retiriitti Pärnussa 17. - 19.5.

Jyrkilä Oy
Y-tunnus: 1971600-9

Aittakorventie 2
48400 Kotka

050-3866001
matkat@jyrkila.com