



# HeimoNaisten eksklusiivinen RETRIITTIPÄIVÄ TALVI

**SU 5.1.25, KLO 12-18, OULANKAJOKI**

**ANNIKA MYLLYKOSKI**  
**SYVEMPI KEHOYHTEYS & KOKEMUKSELLISUUS.**

Eksklusiivissa luontoelämyksissä yhteistyössä:





# Mitä on luvassa:

Lämpimästi tervetuloa juhlistamaan vuodenalkajaisia keskelle luonnon hiljaisuutta.

Sukella itseesi, minuutesi ytimeen.  
Johdattelen luontojoogaharjoituksissani  
Sinut syvään kehoyhteyteen.

Luonnon rytmissä ja kiertokulussa tarjoan Sinulle unohtumattomia uudenvuoden rituaaleja.





# Ohjelmassa mm:

- ❄️ Luontojooga keloportissa talven teemalla: elementtinä vesi ja energiana feminiininen yin. Pehmeää Naisellista lonkkia avaavaa liikettä ja elinvoimaa lisäävä pranayama hengitysharjoitus.
- ❄️ Metsäjooga puiden kanssa tuo olemassa olevaan luontoyhteyteesi syvyyttä.
- ❄️ Makuupussirentoutus tulilla syvärentouttaa.
- ❄️ Runsauden juhlavat pidot nyyttäribuffassa.
- ❄️ Yrttisauna ja hemmottelevia suklaahoitoja.
- ❄️ Luonto Äidin tarjoamien mahdollisuuksien mukaan nautimme kylmäelämyksistä.
- ❄️ Perinteisiä ja uusia maagisia rituaaleja.





# Kutsuuko?

**Sitovat ilmoittautumiset** Annikalle 0405473085  
wapissa.

Kerro nimesi, osoitteesi, sähköpostiosoitteesi ja  
puhelinnumerosi laskutusta varten ja ruokavalio  
huomiot. + Jos on muuta, mitä haluat sanoa <3  
Hinta 133 €, sis. alv.

Sisältää retriittipäivän ohjelman lisäksi:

- Porontaljat & makuupussit
- Yhteiskyyti Rukalta (noin tunnin matka)
- Pienryhmässä maximi 8 hlö (puolet jo myyty!)

*Kysy tarpeen mukaan myös osamaksua (+10€/lasku) . Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.*

---