



## Tervetuloa joogareitriille upeaan Tuomiston kartanoon 26-28.8.2022 (pe-su)

Tällä reitriillä voimistumme ja virkistymme joogaten sekä etsimme välineitä palautumiseen keskellä arjen kiireitä Karkussa, Tuomiston kartanon luonnonkauniissa maisemissa. Majoitumme päärakennuksessa kartanon tunnelmallisiin ja tilaviin neljän hengen huoneisiin, joissa asukkaiden yksityisyys on hyvin huomioitu. Täysihoidossa pääsemme nauttimaan kartanon herkullisesta kasvisruoasta\*. Lauantai-iltana saunomme puusaunassa Frantsilan kylpytuotteilla itseämme hellien. Retriitin ohjelman vetää Balanssi Trainingin Katja Lilja. Lisätietoja Katjasta: [www.balanssitraining.com](http://www.balanssitraining.com)

**Hinta:** 495 €/hlö. Hinta sisältää majoituksen täysihoidolla (mukaan omat lakanat sekä pyyhkeet), kartanorakennuksen yhteisten tilojen vapaan käytön sekä alla olevan matkaohjelman. Huom: kuljetukset reitritapaikkaan ja takaisin eivät kuulu hintaan. Retriitin aikana syödään laktoositonta kasvisruokaa. Mahdollisesta erikoisruokavaliosta, allergiat ja keliakia, laskutetaan 20 euron lisä reitritin ajalta. Muita kuin allergioihin perustuvia erikoisruokavaloita ei voida valitettavasti toteuttaa. Ilmoita allergia varauksen yhteydessä.

**Matkan varaaminen:** katja(at)balanssitraining.com Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot: nimi, osoite, puhelin, sähköposti, syntymäaika ja mahdollinen erikoisruokavaliointi/allergia. Kun olet saanut vahvistuksen varaukseesi, maksa varausmaksu 150 € tilille Balanssitravel FI06 5780 3820 1172 64. Laita maksuun viestiksi: Tuomisto/nimesi. Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu 345 € maksetaan 28.8.2022 mennessä sähköpostitse lähetettävän laskun mukaisesti.

**Vakuutukset:** Matkanjärjestäjä suosittelee kaikille matkavakuutuksen ottamista mahdollisten äkillisten esteiden tai sairastapausten varalle.

**Paikka:** Tuomiston Kartano sijaitsee 7 kilometrin päässä Tampere–Pori -valtatiestä ja 10 minuutin kävelymatkan päässä Karkun juna-asemasta. Sekä Tampereen että Porin suunnasta kulkevat junat pysähtyvät asemalla. Omalla autolla matka Tampereelta kestää noin 30 minuuttia. Osoite: Riippiläntie 32, Karkku / Sastamala, 38100. Tutustu Tuomiston kartanon nettisivuihin: [www.tuomistonkartano.fi](http://www.tuomistonkartano.fi)

### Matkaohjelma\*\*:

Pe 26.8.

Klo 17–18 saapuminen ja huoneisiin asettuminen

Klo 18–19.30 tervetuloilaisuus palauttavan joogan kera

Klo 19.45-21 illallinen

La 27.8

Klo 8-9.30 jooga

Klo 9.30-10.30 aamiainen

Klo 10.30-13.30 vapaa-aikaa

Klo 13.30–14.30 lounas

Klo 14.30–16.30 vapaa-aikaa

Klo 16.30–18.30 jooga

Klo 19–20 illallinen

Klo 20–22 sauna

Su 28.8

Klo 8-10 jooga

Klo 10-11.30 brunssi

Klo 12 kotimatka alkaa

\* tarjolla on pääosin laktoositonta kasvisruokaa.

\*\*oikeudet ohjelman muutoksiin pidätetään

Balanssi training/Balanssitravel on kilpailu -ja kuluttajaviraston hyväksymä luotettava matkanjärjestäjä. Tutustu Balanssitraining/Balanssitravel erityismatkaehtoihin tästä linkistä: [http://www.balanssitraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssitravel\\_\(002\).pdf](http://www.balanssitraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssitravel_(002).pdf)