



Tervetuloa joogareitriille upeaan Tuomiston kartanoon 31.3.-2.4.2023 (pe-su)

Tällä reitriillä voimistumme ja virkistymme joogaten sekä etsimme välineitä palautumiseen keskellä arjen kiireitä Karkussa, Tuomiston kartanon luonnonkauniissa maisemissa. Majoitumme pääarakennuksessa 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.balanssittraining.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\(at\)balanssittraining.com](mailto:katja(at)balanssittraining.com) Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot: nimi, osoite, puhelin, sähköposti, syntymäaika ja mahdollinen erikoisruokavaliointi/allergia. Kun olet saanut vahvistuksen varaukseesi, maksa varausmaksu 150 € tilille Balanssittravel FI06 5780 3820 1172 64. Laita maksuun viestiksi: Tuomisto/nimesi. Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu 345 € maksetaan 2.4.2023 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

Matkaohjelma**:

Pe 31.3

Klo 17–18 saapuminen ja huoneisiin asettuminen
Klo 18–19.30 tervetuloilaisuus palauttavan joogan kera
Klo 19.45-21 illallinen

La 1.4

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 2.4

Klo 8-10 jooga
Klo 10-11.30 brunssi
Klo 12 kotimatka alkaa

**oikeudet ohjelman muutoksiin pidätetään

Balanssi training/Balanssittravel on kilpailu -ja kuluttajaviraston hyväksymä luotettava matkanjärjestäjä. Tutustu Balanssittraining/Balanssittravel erityismatkaehtoihin tästä linkistä: [http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_\(002\).pdf](http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_(002).pdf)