



Tervetuloa joogareitille upeaan Tuomiston kartanoon 4–6.9.2020 (pe–su)

Tällä reitillä voimistumme ja virkistymme joogaten sekä etsimme välineitä palautumiseen keskellä arjen kiireitä Karkussa, Tuomiston kartanon luonnonkauniissa maisemissa. Majoitumme kartanon tunnelmallisiin 2 HH (2 kpl) ja 4 HH (4 kpl) huoneisiin (4 HH ovat tilavia ja asukkaiden yksityisyys on huomioitu). Täysihoidossa pääsemme nauttimaan kartanon herkullisesta kasvisruoasta*. Lauantai-iltana saunomme puusaunassa Frantsilan kylpytuotteilla itseämme hellien. Retriitin ohjelman vetää Balanssi Trainingin Katja Keränen. Lisätietoja Katjasta: www.balanssittraining.com

Hinta: 355 €/hlö, kymmenen ensimmäistä varausta ennen 1.4.2020. Sen jälkeen 395 €/hlö. Sisältää majoituksen täysihoidolla (mukaan omat lakanat sekä pyyhkeet) sekä alla olevan matkaohjelman. Huom: kuljetukset reititapaikkaan ja takaisin eivät kuulu hintaan.

Matkan varaaminen: [katja\(at\)balanssittraining.com](mailto:katja(at)balanssittraining.com) Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot: nimi, osoite, puhelin, sähköposti, syntymäaika ja mahdollinen erikoisruokavalio/allergia. Kun olet saanut vahvistuksen varaukseesi, maksa varausmaksu 100 € tilille Balanssittravel FI06 5780 3820 1172 64. Laita maksuun viestiksi: syysTuomisto/nimesi. Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu (255 € tai 295 €) maksetaan 6.9.2020 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 4.9

Klo 16–18 saapuminen ja huoneisiin asettuminen

Klo 18–19.30 tervetuloilaisuus palauttavan joogan kera

Klo 19.30 illallinen

La 5.9

Klo 8–9.30 herättelevä 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 joogaworkshop

Klo 19–20 illallinen

Klo 20–22 sauna ja uinti

Su 6.9

Klo 8–9.30 herättelevä jooga

Klo 9.30–10.30 aamiainen

Klo 10.30–11.30 ulkoliikuntaa (säävaraus)

Klo 12–13.30 luento: Liike huoltaa aivojasi

Klo 13.30–14.30 lounas

Klo 15 kotimatka alkaa

* tarjolla on pääosin laktoositonta kasvisruokaa. Erikoisruokavalioista (gluteeniton ym.) veloitetaan 20 €:n lisämaksu/reititti.

**oikeudet 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)

