



Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtumat Ylläksellä 2–4.2.2024 ja 9–11.2.2024

Helmikuun kahtena ensimmäisenä viikonloppuna (pe-su) pidetään Ylläksellä Katja Liljan opettamat Yoga&Movement -tapahtumat. **Muista ilmoittaa varauksen yhteydessä, kumpaan tapahtumaan olet tulossa ja oletko majoittumassa Villa Möykkyyn.**

Ensimmäiseen tapahtumaan otetaan mukaan myös sellaisia, jotka eivät majoitu Villa Möykkyssä. Toiseen tapahtumaan otetaan mukaan ensisijaisesti majoittuvia osallistujia. Pelkkään joogaopetukseen osallistuminen maksaa 210 euroa per henkilö. Jos et majoitu Villa Möykkyyn, voit halutessasi jäädä lounaalle Villa Möykkyyn harjoituksen jälkeen 15 euron hintaan/lounas. Ilmoita tästä varauksen yhteydessä Sampolle.

Yoga&Movement Lux, 475 euroa (paikkoja tarjolla vain 6 kappaletta!)

- Majoitus pe-su 2 HH kotoisassa Villa Möykkyssä (sis. lakanat ja pyyhkeet)
- aamiaiset la ja su
- päivälliset pe ja la
- keittolounas tai vastaava la ja su
- lauantaisauna Villa Möykyn pihapiirissä puusaunassa
- Yoga&Movement (Katja Lilja) workshopit pienryhmässä seuraavasti:
La klo 9-12 (Villa Möykky)
Su klo 9-12 (Villa Möykky)

Saavumme Villa Möykkyyn perjantaina ja kokoonnumme yhteiselle illalliselle noin klo 19 alkaen. Lauantai- ja sunnuntai -aamut alkavat aamiaisen jälkeen workshopilla, jonka jälkeen voi halutessaan lähteä ulkoilemaan, kuten vaikkapa hiihtämään. Ladulle pääsee suoraan pihasta ja Ylläksen laskettelukeskukseen on parin kilometrin matka. Pihapiirissä on puilla lämпиävä sauna, josta pääsemme nauttimaan lauantaia. Päärakennuksessa sijaitsevan sähkösauna voidaan lämmittää myös perjantaina ja sunnuntaina, mikäli saunomishalukkuutta on. Talossa on vieraiden käytössä oleva jääkaappi, joten halutessaan kyläkaupasta voi ostaa omia eväitä matkaan. Ylläsjärven kyläkauppa ja muutama ravintola palvelee halukkaita myös lounasaikaan.

Villa Möykky on huikkeiden maisemien äärellä sijaitseva, rakkaudella uudistettu, kotoisa Bed&Breakfast -paikka ja ihanien isäntiemme, Jannen ja Sampon, koti Ylläsjärven läheisyydessä. Vieraat majoittuvat alakerrassa ja yläkerrassa on isäntäväen yksityistilat sekä harjoitussali.

Matkat Ylläkselle jokainen huolehtii itse. Ne eivät kuulu paketin hintaan. Finnair lentää Kittilään talvikaudella päivittäin ja sieltä on suora bussikuljetus Ylläsjärvelle ja takaisin Kittilään. Paikalle voi tulla myös junan (Kolari) ja linja-auton yhdistelmällä tai omalla autolla. Huomaa, että hinta on kaikille sama riippumatta siitä, lähdetkö kotimatalle sunnuntaina vai maanantaina. Voit varata halutessasi myös exrtayöpymisiä, mikäli talossa on tilaa. Ekstrayöpymisen hinta on edullinen 50 euroa/yö.

Varaukset ja lisätiedot: sampoidstam@gmail.com



***Katja Lilja** on liikunnan monitoiminainen, iyengarjoogan, pilateksen ja movementin opettaja sekä valmentaja, joka innostaa myönteisellä asenteellaan ja vankalla ammattitaidollaan kaikenlaisia liikkujia ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta löytämään liikkeen lumon. Katjan opetuksessa yhdistyvät paitsi vuosikymmenten ohjaajakokemus myös akateemisen ja muun alakohtaisen kouluttautumisen mukanaan tuoma vankka perustietämys anatomiasta ja fysiologiasta. Katja on peruskoulutukseltaan terveystieteiden maisteri liikuntalääketieteen pääaineesta sekä humanististen tieteiden maisteri teoreettisen filosofian pääaineesta. Hän on suorittanut myös tanssipedagogiikan erikoistumisopinnot ja personal trainerin lisenssin. Vahva läsnäolo, tarkka ohjaaminen, henkilökohtainen huomioiminen sekä hurtti huumori ovat Katjan ohjaamisen kulmakiviä. Katjan ohjauksessa viihtyvät niin aloittelijat kuin liikunnan ammattilaisetkin. Hän löytää taatusti jokaisen osaamistasolle sopivia haasteita.*

Katja Liljan nettisivut: www.balanssittraining.com

Facebook: @katjalilja @balanssittraining

Instagram: @liljakatja

Twitter: @kjeranen