



Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtumat Ylläksellä 17–19.9.2021 ja 24–26.9.2021

Syyskuussa pidetään Ylläksellä kahtena viikonloppuna Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtuma. **Muista ilmoittaa varauksen yhteydessä, kumpaan tapahtumaan olet tulossa!**

Yoga&Movement Lux, 365 euroa (paikkoja tarjolla vain 6 kappaletta!)

- majoitus 2 HH kotoisassa Villa Möykässä (sis. lakanat ja pyyhkeet)
- aamiaiset la, su, ma
- päivälliset pe ja la
- iltapala su
- kahvia, teetä ja hedelmiä välipalana päivällä

- lauantaisauna Villa Möykyn pihapiirissä puusaunassa
- tarvittaessa nouto ja vienti Ylläsjärven bussiasemalle
- Yoga&Movement (Katja Lilja) workshopit pienryhmässä seuraavasti:
pe klo 18-20 (Villa Möykky)
la klo 9-12 (Villa Möykky)
su klo 9-12 (Villa Möykky)
- Lauantai-extra: lisämaksusta on mahdollisuus osallistua ruskaretkelle paikallisoppaan kanssa lauantaina. Retki on puolipäiväretki, johon sisältyy kuljetukset, oppaan palvelut, tarjoilut (kahvi&nisu). Tarkempi retkikohde selviää paikan päällä. Osallistuminen vaatii kohtuullista kestävyyskuntoa. Tarvitset myös retkeilyyn soveltuvat, tukevat jalkineet ja hengittävät, tuulen- ja vedenpitävät vaatteet. Retki toteutuu säävarauksella. **Ilmoita matkavarauksen yhteydessä, mikäli haluat varata paikan tälle retkelle.** Retki toteutuu säävarauksella ja jos ennakkoon ilmoittautuneita osallistujia on vähintään 3. Hinta 79 euroa/hlö.
- Sunnuntai-extra: lisämaksusta on mahdollisuus osallistua veneretkelle Ylläsjärvellä olevaan saareen isäntiemme, Jannen&Sampon, kanssa sunnuntaina (kesto noin 3 tuntia). Tarvitset ulkoiluun sopivat vaatteet ja kengät. Ennakkotaitoja ei tarvita, eikä kuntovaatimuksia ole. Perillä nautitaan pientä retkipurtavaa. Retki toteutuu säävarauksella ja jos ennakkoon ilmoittautuneita osallistujia on vähintään 3. **Ilmoita matkavarauksen yhteydessä, mikäli haluat varata paikan tälle retkelle.** Hinta 60 euroa/hlö.

Saavumme Villa Möykkyyn perjantaina ja kokoonnumme ensimmäiseen yhteiseen harjoitukseen klo 18. Lauantai- ja sunnuntai -aamut alkavat aamiaisen jälkeen workshopilla, jonka jälkeen voi halutessaan lähteä ulkoilemaan tai osallistua järjestetyille extra-retkille. Pihapiirissä on puilla lämpiävä sauna, josta pääsemme nauttimaan lauantaina. Päärakennuksessa sijaitsevan sähkösauna voidaan lämmitellä myös perjantaina ja sunnuntaina, mikäli saunomishalukkuutta on. Talossa on vieraiden käytössä oleva jääkaappi, joten halutessaan kyläkaupasta voi ostaa omia eväitä matkaan. Ylläksen kolme ravintolaa palvelee halukkaita myös lounasaikaan.

Villa Möykky on huikeiden 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 lähes päivittäin ja sieltä on suora bussikuljetus Ylläkselle. Paikalle voi tulla myös junan (Kolari) ja linja-auton yhdistelmällä tai omalla autolla. Villa Möykyn isännät noutavat lennoilta ja junilta tulijat mahdollisuuksien mukaan Ylläsjärven linja-autoasemalta. Huomaa, että hinta on kaikille sama riippumatta siitä, lähdetkö kotimatalle sunnuntaina vai maanantaina. Voit majoittua myös pidempään, jos talossa on tilaa. Kysy tarjousta mahdollisista extrapäivistä suoraan Villa Möykyn isänniltä matkavarauksen yhteydessä.

Varaukset ja lisätiedot: info@bedandbreakfastyllas.fi



***Katja Lilja** on liikunnan monitoiminainen, iyengarjoogan, pilateksen ja movementin opettaja sekä valmentaja, joka innostaa myönteisellä asenteellaan ja vankalla ammattitaidolla 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