



## Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtuma Ylläksellä 16–19.9.2022

Lähde ihailemaan ruskaa ja joogamaan Ylläsjärvelle syyskuussa, jolloin siellä pidetään Katja Liljan opettama Yoga&Movement -tapahtuma.

Yoga&Movement Lux, 435 euroa (paikkoja tarjolla vain 6 kappaletta!)

- Majoitus pe-ma 2 HH kotoisassa Villa Möykyssä (sis. lakanat ja pyyhkeet)
- aamiaiset la, su, ma
- päivälliset pe, la
- su illalla pientä purtavaa
- kahvia, teetä, leipää ja hedelmiä tarjolla välipalana päivällä
- lauantaisauna Villa Möykyn pihapiirissä tunnelmallisessa puusaunassa

- Yoga&Movement (Katja Lilja) workshopit pienryhmässä seuraavasti:  
la&su klo 9-12.30

Saavumme Villa Möykkyyn perjantaina ja kokoonnumme illalliselle klo 20. Aamut alkavat aamiaisen jälkeen workshopilla, jonka jälkeen voi halutessaan lähteä ulkoilemaan. Pihapiirissä on puilla lämpiävä sauna, josta pääsemme nauttimaan lauantaina. Talossa on vieraiden käytössä oleva jääkaappi, joten halutessaan kaupasta voi ostaa omia eväitä matkaan. Ylläsjärven keskustassa, jonne on matkaa noin 2 km Villa Möykystä, on myös muutama ravintola ja kauppa.

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 päivittäin ja lennon yhteyteen voi tilata etukäteen minibussikuljetuksen Ylläsjärvelle ja takaisin Kittilään (<https://www.rundgrenky.fi>). Minibussi tuo sinut suoraan Villa Möykyn pihaan! Huomaathan, että minibussi pitää tilata vähintään 18 h ennen lennon laskeutumista. 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 extrayöpymisiä, mikäli talossa on tilaa.

Varaukset ja lisätiedot: [sampoidstam@gmail.com](mailto: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](http://www.balanssittraining.com)

Facebook: @katjalilja @balanssittraining

Instagram: @liljakatja

Twitter: @kjkeranen