



Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtuma Ylläksellä 12-15.2.2021

Helmikuun toisena viikonloppuna pidetään Ylläksellä Katja Liljan opettama Yoga&Movement workshopien sarja. Voit osallistua workshoppeihin kahdella eri tavalla:

1. Yoga&Movement Lux, 325 euroa (paikkoja tarjolla vain 6 kappaletta!)

- majoitus 2 HH kotoisassa Villa Möykysä (sis. lakanat ja pyyhkeet)
- aamiaiset la, su, ma
- päivälliset la ja su
- iltapala pe
- kahvia, teetä ja hedelmiä välipalana päivällä
- lauantaisauna Villa Möykyn pihapiirissä puusaunassa
- lumikenkien lainaus, murtomaasuksien vuokraus lisämaksusta

- tarvittaessa nouto ja vienti Ylläksen 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)

Saavumme Villa Möykkyn perjantaina ja kokoonnumme ensimmäiseen yhteiseen harjoitukseen klo 18. Lauantai- ja sunnuntai -aamut alkavat aamiaisen jälkeen workshopilla, jonka jälkeen voi halutessaan lähteä ulkoilemaan. Talosta saa lainaksi lumikenkiä, joilla pääsee ihailemaan ylväitä tunturimaisemia vaikkapa järven jäältä käsin. Pihasta lähtee myös hiihtolatu ja murtomaasuksien vuokraaminen onnistuu. Vauhtia kaipaavat voivat iltapäivisin suunnata myös mäkeen, sillä Ylläksen laskettelurinteet ovat kuuden kilometrin päässä Villa Möykystä. 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.

Halutessasi voit ostaa paikan myös Yoga&Movement iltapäivän workshoppeihin (ks. hintatiedot alla) lauantaina ja sunnuntaina tai vain toisena päivänä klo 16-18. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko paikan myös näihin.

Matkat Ylläkselle jokainen huolehtii itse. Ne eivät kuulu paketin hintaan. Finnair lentää Kittilään talvikaudella päivittäin ja sieltä on suora bussikuljetus Ylläkselle. Villa Möykkyn isännät ovat luvanneet noutaa lennoilta tulijat Ylläksen linja-autoasemalta. Esimerkiksi Helsingistä lähtee lento perjantaina 12.2 klo 7.40. Takaisin pääsee Kittilästä esimerkiksi maanantaina klo 15.15. Ylläkseltä on bussikuljetus Kittilästä lähteville lennoille. Paikalle voi tulla myös junan ja linja-auton yhdistelmällä tai omalla autolla. Huomaa, että hinta on kaikille sama riippumatta siitä, lähdetkö kotimatalle sunnuntaina vai maanantaina.

Varaukset ja lisätiedot: info@bedandbreakfastyllas.fi

2. Yoga&Movement iltapäivä-workshopit, paikkoja tarjolla 10 kappaletta!

Tämä kahden workshopin kokonaisuus pidetään la ja su klo 16-18 (paikka ilmoitetaan myöhemmin). Pakettiin kuuluu vain workshopit, ei majoituksia, eikä ruokailuja.

Hinta: 85 euroa (sis. alv). Mikäli tilaa jää, on mahdollista osallistua myös vain toiseen workshopiin. Yhden workshopin hinta on 60 euroa (sis. alv).

Varaukset ja lisätiedot: info@bedandbreakfastyllas.fi

***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: @kjkeranen