EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Juuli 2024 Nr 6

Seekordne uudiskiri on väga pikk ja ometi sisaldab ainult ühte uudist. Teadaannet meie selle suve tippsündmus:
Suvine joogalaager-koolitus! Fra Mare Thalasso Spa

Värskendav joogalaager Haapsalu Fra Mare Tervendavas Joogamajas

Aeg: 26.-28. juuli 2024 (R-P)
Asukoht: Fra Mare Thalasso Spa, Haapsalu
3 päeva koguhind (koolitus + Fra Mare) kuni 17. juuli (ka):

- 365 € per inimene / kaasas olevale lapsele on hind 70 €
- EJL liikmele -20% ehk 292 €

Ettemaks: 110 € (tuleb tasuda hiljemalt 17. juuliks, täpsem info registreerumise järgses kirjavahetuses)

3 päeva koguhind (koolitus + Fra Mare) alates 18. juulist:

- 400 € per inimene / kaasas olevale lapsele on hind 70 €
- EJL liikmele -20% ehk 320 €

Ettemaks: 110 € (tuleb tasuda hiljemalt 24. juuliks, täpsem info registreerumise järgses kirjavahetuses)
· Inimene, kes osaleb **ainult** koolitusel, st ööbimiseta, tal tuleb oma söögi eest ise hoolt kanda ning talle kalkuleeritakse vastav hind. Palume sellest registreerumisel kindlasti teada anda.
Kohapeal on avatud Fra Mare à la carte restoranis Bergfeldt.

Kui soovid teha ühepäevase jooga väljasõidu looduskaunisse Haapsalusse, siis ka see on võimalik.

Ühe päeva koguhind (koolitus + Fra Mare)

- 165 € per inimene
- EJL liikmele -20% ehk 132 €

(sisaldab 2 jooga praktikat, mõtisklus jooga teemal ehk loeng, 3x söögikorda Fra Mare restoranis, daySpa (saunad, mullivannid, ujumine, toitlustus))
NB! Ööbimine ei ole hinna sees.
Registreerumine ja info: joogakool.mtu@gmail.com / 5887 8894

PÄEVAKAVA:

NB!

Sisse saab registreerida reedel alates kl 15.00st ja pühapäeval on *check-out* kl 12.00
Reedene lõunasöök on sisse arvestatud ja pakutakse reedel (26.07) kl 13-15 enne *check-in*'i ja kella 15st algab *check-in.*

Reede 26.07.2024

13.00 – 15.00 lõunasöök Fra Mare à la carte restoranis Bergfeldt
15:00 sisseregistreerumine (*check-in*)
15.00 – 17.00 SPA/metsas matkaradadel jalutamine 3-5 km ringid / meres ujumaskäimine, rannamõnud / SPA hoolitsused (*saunad-soolasaunad, ujumine, mullivannid, söök, ööbimine hotellitoas*)
17.00 – 18.30 õhtujooga
18.30 – 20.00 õhtusöök
20.00 – ... vaba aeg (nt linnatuur, üritused)
(*vaba aeg on kõikide inimeste enda vaba valik mis nad soovivad teha ja vaba aja sisustamine ei käi laagri-koolituse hinna sisse*)

Laupäev 27.07.2024

7.30 – 8.30 hommikujooga
8.30 – 9.30 hommikuujumine (soome saun)
9.30 – 11.00 hommikusöök
11.30 – 13.00 mõtisklused jooga teemal
13:00 – 15.00 lõunasöök
15 – 17.00 SPA/metsas matkaradadel jalutamine 3-5km ringid / meres ujumaskäimine, rannamõnud / SPA hoolitsused (*saunad-soolasaunad, ujumine, mullivannid, söök, ööbimine hotellitoas*)
17.00 – 18.30 õhtujooga
18.30 – 20.00 õhtusöök
20.00 – ... vaba aeg (nt linnatuur, üritused)
(*vaba aeg on kõikide inimeste enda vaba valik mis nad soovivad teha ja vaba aja sisustamine ei käi laagri-koolituse hinna sisse*)

Pühapäev 28.07.2024

7.30 – 8.30 hommikujooga
8.30 – 9.30 hommikuujumine (soome saun)
9.30 – 11.00 hommikusöök
11.00 – 11.30 pakkimine, tubadest välja kolimine
12.00 *check-out* – toome kotid loengu ruumi või viid autosse
11.30 – 13.00 mõtisklused jooga teemal
13.00 – 15.00 lõunasöök
NB! Kui soovid pühapäeval veel pärast *check-out*i ja joogalaagri programmi lõppemist edasi Fra Mares mulistada, siis meile tehti nii armas vastutulek ja kingitus, et sellisel juhul tuleb sul seda retseptsioonis öelda ja teie kaardile kirjutatakse märge, et ka pärast *check-out*i võite jääda mulistama kuniks õhtul ukse sulguvad ja töötajad lähevad ära koju.

15.00 – 21.00 SPA/metsas matkaradadel jalutamine 3-5 km ringid / meres ujumas käimine, rannamõnud / SPA hoolitsused (*saunad-soolasaunad, ujumine, mullivannid, söök*)

Registreerumine ja info:
joogakool.mtu@gmail.com / 5887 8894 või FB evendil

Eesti Jooga Liit MTÜ
Euroopa Jooga Liidu (EUY) täisliige

joogaliit.ee · joogakool.mtu@gmail.com · instagram.com/joogakool_mtu