

# Seasonal Grace ja Chi –energia — koulutus- viikonloppu

## Tervetuloa tutustumaan Seasonal Grace -harjoitusohjelmaan 18.-19.3.2017

Koulutuspäivät on tarkoitettu liikuntaa ohjaaville ja liikunta-alalla työskenteleville sekä kaikille, jotka haluavat tutustua Seasonal Grace – harjoitusohjelmaan.

Kouluttajana toimii Seasonal Grace – harjoitusohjelman kehittäjä Tina Hedrén (Ruotsi) ja Mirja Papunen (Nia ja muu ohjelma). Koulutuspäivien kielinä on englanti, ruotsi ja suomi.

Seasonal Grace – harjoitusohjelma koostuu 11 teemasta, joita on inspiroinut planeettojen kiertokulku. Musiikillinen ja tanssiliikuntaan pohjautuva ohjelma yhdistää luontevasti uutta ja vanhaa, nopeaa ja hidasta, joista voit muokata tarpeisiisi sopivan kokonaisuuden.

**Ilmoittautumiset 28.2.2017 mennessä:**  
[www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi) tai [info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi)



### Koulutusviikonlopun hinta vain 205 € / hlö!

Sis. koulutusohjelman, majoituksen ja täysihoidon sekä Seasonal Grace -koulutusmateriaalin.

#### OHJELMA

##### Lauantai 18.3.

- 9.00 Saapuminen
- 10.00 Seasonal Grace 1 ohjelma
- 12.00 Lounas ja majoittuminen
- 13.30 Ulkoilu
- 14.00 Seasonal Grace 1 ohjelma
- 17.00 Päivällinen
- 19.00 Nia - Chakradancer
- 20.00 Sauna

##### Sunnuntai 19.3.

- 07.30 Rise and Shine (aamuvenyttely / -yoga)
- 08.30 Aamiainen
- 10.00 Tai Ji & Qi gong Meditatio
- 11.30 Päätöskeskustelu
- Huoneiden tyhjennys & Lounas