



CASA DE LAURA, Hjortö, Ahvenanmaa

Virkistävä viikonloppu

Päivä 1:

Klo 14.10 Laiva saapuu Maarianhaminaan, 30 km joko omalla autolla tai bussikuljetuksella Saltvikiin, Ahvenanmaan sydämeen. Tervetuloa Lauran luokse! Casa de Laura on myös sinun kotisi juuri nyt. Check-in. Talon tervetuliaisdrinkki baarissa. Keitä me olemme ja mikä on viikonloppun virkistävä ohjelma? Terveellistä välipalaa ennen jumppaa

Koko kropan jumppa – päästä varpaisiin ja takaisin. Liikkuvuutta ja vahvuutta.

Ravintorikas ja inspiroiva illallinen

Iltalenkkiä, saunaa, Bemer-hoitoja, päähierontaa ryhmässä, jalkakylpyjä jne.

Kevyttä iltapalaa. Valmistamme huomisen aamiaisen jo tänään.

Päivä 2:

Hyvää huomenta! Sopisko aamuvenyttely tai happihyppely?

Aamiainen ja pieni workshop ”Miten saamme lisää energiaa arkipäiväämme Ahvenanmaalla ja vähän muuallakin”

Treeni: pulssi ylös ja pulssi alas. Hikikarpalot otsalle joko tanssin tai tabatan voimin.

Lempeä lounas ja maistuva kahvi

Klo 13.15 Hejdå Casa de Laura – kiitos ja nähdään uudestaan! Kohti Maarianhaminaa.

Klo 14.25 Laiva lähtee Maarianhaminasta kohti Turkua (laivalippu ei sisälly hintaan).

Kiitos ja näkemiin! Kevein askelin ja iloisin mielin lähdemme kotiin.

Ohjelman hinta: EUR 189 / henkilö

Hinta sisältää yöpymisen 2-h huoneessa ja kaiken ohjelman ehdotuksen mukaan.

Kuljetuksesta peritään lisämaksu. 1-h huoneen lisä EUR 60.

Viikonloppu sopii ihan kaikille ja ohjelma on vapaaehtoista. Max 9 henkilöä (minimi 5 hlöä).

Ohjelman järjestäjä: Laura Vauras, www.laura.ax

