



Katja Liljan Yoga&Movement -tapahtumat Ylläksellä 4–7.2.2022 ja 11–14.2.2022

Helmikuun kahtena ensimmäisenä viikonloppuna pidetään Ylläksellä Katja Liljan opettamat Yoga&Movement -tapahtumat. **Muista ilmoittaa varauksen yhteydessä, kumpaan tapahtumaan olet tulossa!**

Yoga&Movement, 365 euroa (paikkoja tarjolla vain 6 kappaletta!)

- Majoitus pe-ma 2 HH kotoisassa Villa Möykässä (sis. lakanat ja pyyhkeet)
- aamiaiset la, su, ma
- päivälliset pe ja la
- iltapala su

- kahvia, teetä ja hedelmiä välipalana päivällä
- lauantaisauna Villa Möykyn pihapiirissä puusaunassa
- lumikenkien lainaus
- murtomaasuksia, laskettelusuksia, lumilautoja jne. voi vuokrata lisämaksusta Ylläksen hiihtokeskuksesta (n. 6 km Villa Möykystä)
- 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 Möykkyyn 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. Vauhtia kaipaavat voivat iltpäivisin suunnata myös mäkeen, sillä Ylläksen laskettelurinteet ovat kuuden kilometrin päässä Villa Möykystä. Pihapiirissä on puilla lämпиävä 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.

Matkat Ylläkselle jokainen huolehtii itse. Ne eivät kuulu paketin hintaan. Finnair lentää Kittilään talvikaudella päivittäin ja sieltä on suora bussikuljetus Ylläsjärvelle ja takaisin Kittilään. 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 exrtayöpymisiä, mikäli talossa on tilaa.

Varaukset ja lisätiedot: sampoidstam@gmail.com



***Katja Lilja** on liikunnan monitoiminainen, iyengarjoogan, pilateksen ja movementin opettaja sekä valmentaja, joka innostaa myönteisellä asenteellaan ja vankalla ammattitaidolla 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: @kjeranen