



MINIJOOGARETRIITTI & ENERGISOIVA VEGAANINEN BRUNSSI ZEVEN TEMPLEN MAADOITTAVISSA TILOISSA (7-10 HENKILÖÄ) / HINTA: €1169,00 (SIS. ALV)



Haaveileeko ystävä- tai työporukkasihanasta terveyttä edistävästä miniretriitistä, joka saa sekä kehon että mielen rentoutumaan ja virkistymään?

Töölössä sijaitsevan Zeven Templen tilojen upeat energiat saattavat ryhmäsi taianomaiseen ilmapiiriin, missä mielesi saa lepoa kaikesta arjen kiireestä. Kokemuksessa yhdistyy rauhallinen joogaharjoitus ja Lettuce Daten vihreitä arvoja tukeva, vegaaninen, gluteeniton ja ilman valkoista sokeria valmistettu brunssi. Sesonkiin pohjautuvat ruoat luodaan rakkaudella raaka-aineista, jotka ovat lähes poikkeuksetta luomua ja/tai suomalaista alkuperää.

Mitä kokemus sisältää?

Miniretriitti on kestoaltaan 2,5h. Siihen suunnitellaan ryhmällesi sopiva 1,5 h kestävä jooga- ja rentoutusharjoitus. Ajankohta ja ammattitaitoinen joogaopettaja sovitaan aina erikseen asiakastoiveita ja olemassa olevia kalenterivaroituksia huomioiden. Harjoituksen jälkeen nautitaan herkullinen, ravintorikas vegaaninen brunssi: smoothie, tuorepuuro, siemenkauraleipä täytteellä sekä jälkiruoka.

Paikka: Zeven Temple, Minervakatu 1, 00100 Helsinki / Töölö.

Kenelle kokemus soveltuu?

Osallistujamäärä on 7-10 henkilöä. Kokemus myydään pakettihintana osallistujamäärästä riippumatta. Kurssin kieli on suomi, ruotsi tai englanti.

Kurssi sopii kaikille terveyttä ja hyvinvointia edistävästä elämäntavasta kiinnostuneille nautiskelijoille.