



AINUTLAATUISTA SUOMESSA: HILJAISUUDEN KYLPYLÄ!

Hiljaisuuden Kylpylä -palvelu yhdistää suomalaisen saunan sekä kylpylän eri altaiden rentouttavan ja rauhoittavan vaikutuksen sekä mindfulness- eli tietoisien läsnäolon menetelmän harjoittelun. HILJAISUUDEN KYLPYLÄ – LUPA OLLA, HILJAA toteutetaan Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuorella 22.1., 26.2., 25.3. ja 29.4.2012.

Anna hiljaisuuden rauhoittaa, rentouttaa ja virkistää. Koe ainutlaatuinen, voimauttava elämys! Nauti kynttilöillä tunnelmavalaistussa kylpylässä kiireettömyydestä ja rentoutumisesta hiljaisuudessa. Saat mukaasi stressinhallinnan ja rentoutumisen työkaluja omassa arjessasi toteutettavaksi.

Hiljaisuuden Kylpylä sisältää

- luennon ja harjoitukset stressinhallintaan, rentoutumiseen sekä hiljentymiseen
- hiljaisuudessa saunomisen ja oleskelun allasosastolla
- yhteisen kokemuksen jakamisen sekä kirjallisen materiaalin
- iltapalan

Ohjaajana mindfulness-ohjaaja Gila Heimonen Ilonsiltalla.

Aikataulu

- klo 18–20 luento ja harjoitukset sekä opastus hiljaisuuteen; iltapala
- klo 20–22 kylpylä
- klo 22–22.30 kokemuksen jakaminen

Hinta 40,- (ei alennuksia) Paikkoja rajoitetusti.

Hiljaisuuden Kylpylää voi tilata myös yksityistilaisuuksiin omille ryhmille.

Ilonsilta / Gila Heimonen tarjoaa kokouksiin ja yritysten tilaisuuksiin rentoutumiseen, stressinhallintaan ja hyvinvointiin liittyviä ohjelmalveluja.

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT GILA HEIMONEN, GILA@ILONSILTA.FI, PUH. 040 5423 859

Laajavuorentie 30, 40740 Jyväskylä
puh. (014) 628 540
laajavuori.kylpyla@restel.fi
www.rantasipi.fi

HILJAISUUDEN
KYLPYLÄ
-LUPA OLLA, HILJAA-

Ilonsilta

*Kiire on korvien välissä –
mindfulness auttaa
kiireettömyyteen*

Rantasipi

KYLPYLÄHOTELLI LAAJAVUORI