

Preliminärt Program 21-23 Oktober Dietisterna

FREDAG 21/10

15:00 FRI INCHECKNING & OMBYTE
TILL MJUKA KLÄDER
16:00 VÄLKOMMEN & SMOOTHIE
17:00 GRUNDANDE YOGA FÖR ATT
LANDA OCH KOMMA NER I ANDNING
19:00 MIDDAG MED DIETISTERNAS
RECEPT
21:00 KVÄLLSRITUAL MED
MEDITATION OCH KVÄLLSTÉ

LÖRDAG 22/10

07:30 TYST MORGON VID VATTNET.
KALLBAD FÖR DEN SOM VILL,
VARMT TÉ
08:15 MJUK MORGONYOGA
09:15 FRUKOST (MED 2 RECPT FRÅN
DIETISTERNA)
10:00 VANDRING MED
MEDVETENHET
12:00-15:00 GEMENSAM
MATLAGNING ÖVER ÖPPEN
ELD(MUURIKA) + SAMTAL OM
MEDVETET ÄTANDE UTOMHUS
15:00 YOGA FLOW
16:00 FÖRELÄSNING: ORYOKI –
MEDVETENT ÄTANDE FÖR HÄLSAN +
MELLANMÅL
18:30 MIDDAG MED DIETISTERNA
RECEPT
21:00 BASTU & KALLBAD MED TÉ PÅ
BRYGGAN

SÖNDAG 23/10

08:00 MJUK MORGONYOGA
09:15 FRUKOST (MED 2 RECPT FRÅN
DIETISTERNA)
10:15 SOMA MOVE
12:00 UTCHECKNING

**Träningsplatser meddelas på plats.*

**Lunch på söndagen kan bokas på plats*



CAMP JÄRVSÖ