

## Preliminärt Program 26-28 Augusti ITRIM Järvsö Camp

### **FREDAG 26/8**

**15:00** FRI INCHECKNING

**16:00** VÄLKOMSTMÖTE

**17:00** YOGA FLOW

**19:00** MIDDAG

**20:30** WORKSHOP ITRIM

*BALANCE "ANDNINGEN- DIN SUPERKRAFT"*

### **LÖRDAG 27/8**

*FRUKOST*

**10:00** SOMA MOVE

**12:00** LUNCH

**15:00** SKOGSBAD

**16:30** WORKSHOP ITRIM

*BALANCE "NYFIKENHET OCH FLOW" – VAD SOM MOTIVERAR MIG OCH HUR HITTAR JAG MN INNEBOENDE MOTIVATION*

**18:30** MIDDAG

**20:00** KVÄLLSMEDITATION

### **SÖNDAG 28/8**

**07:30** YINYOGA MED ANDNINGSÖVNINGAR

*FRUKOST*

**10:00** ITRIM STYRKA – "INTO THE WILD" LEKFULLT PASS FÖR HELA KROPPEN, BALANS OCH KOORDINATION ALT. LÖPTUR

**12:00** UTCHECKNING

*\*Träningsplatser meddelas på plats.*

*\*Lunch på söndagen kan bokas på*

 **itrim**  
**CAMP JÄRVSÖ**