

CAMP JÄRVSÖ 16-18 SEPTEMBER Zenart - hälsa och kreativitet - en helg med måleri, skog & rörelse



Ändringar i schemat kan förekomma.

FREDAG 16/9

16:30 INTRODUKTION EFTER INCHECKNING OM KREATIVITET OCH HUR DEN KAN HJÄLPA OSS ATT LYSSNA TILL VÅR INTUTION.

17:30 WINE&COLOUR - EN KREATIV AFTERWORK MED VIN DÄR VI MÅLAR PÅ CANVAS

20:00 MIDDAG

LÖRDAG 17/9

08:00 YOGA MED CISSI

FRUKOST

11:30 SKOGMÅLERI

MÅLERI PÅ CANVAS I SKOGEN, MED EN FÄRGPROMENAD SOM UPPSTART

LUNCH

15:00 FRIDANS MED CECILIA

17:00 KREATIVT SPA -

MÅLERI TILL MUSIK- HÄR PRÖVAR VI ATT MÅLA MED RÖRELSE OCH KÄNSLA

TID FÖR BASTU

20:00 MIDDAG

SÖNDAG 18/9

07:30 SOMA MOVE MED CISSI

FRUKOST

10:30 KONSTMEDITATION EN METOD DU KAN ANVÄNDA I VARDAGEN FÖR ÅTERHÄMTNING OCH LYSSNA TILL DIN INTUTION

12:00 UTCHECKNING

*UNDER FRI TID FINNS MÖJLIGHET FÖR PROMENAD/LÖPNING PÅ EGEN HAND, KANOT/KAJAK FINNS ATT HYRA I RECEPTIONEN

RESTAURANG CJ'S ÖPPETTIDER

Frukosten serveras mellan 07:30-10:00

Lunchen serveras mellan 12:00-14:00

Middagen serveras mellan 18:00-20:30

OBS! Har du måltiderna inkluderade behöver du inte göra något annat än att meddela er middagstid i receptionen.

Har du EJ lunch eller middag inkluderat kan du boka till dessa antingen i receptionen eller på www.boka.bokad.se/restaurangcj