

HOLISTIC CAMP - DECEMBERMYS 9-11/12

Preliminärt program – ändringar kan förekomma.

FREDAG 9/12

15.00 Incheck och fika

16.00 Välkomst info samt Yinyoga och meditation

17.30 Vedeldad bastu vid sjön

19.00 Middag

Egen kväll. Sitt kvar i restaurangen och prata, gå in på rummet och läs, låna en bok, sätt dig vid en brasa utomhus.

LÖRDAG 10/12

08.00 Morgonyoga

09.00 Frukost

10.30 Svetttig Holistic Class + Frågestund kring välmående, balans, stress, eller vad helst ni önskar :)

12.30 Lunch (välj om ni vill åka in till byn eller stanna kvar på CJ för lunch, ingår ej)

Egen tid: Gå en promenad, läs en bok, ta en tupplur, träna i gymmet, utforska Järvsö och juligt Stenegård t ex.

15.45 Värmande Soma Move

16.30 yinyoga och meditation

17.30 Vedeledad bastu vid sjön

19.00 Bubbel i baren

19.30 Middag

Egen kväll. Sitt kvar i restaurangen och prata, gå in på rummet och läs, låna en bok, sätt dig vid en brasa i Into the wild...



SÖNDAG 11/12

08.00 Morgonyoga

09.00 Frukost

10.15 Enkel och vacker vintervandring med fika (om det inte är snöstorm eller iskallt :) Då blir det klass i yogasalen istället)

12.00 Utcheckning

NÄR NI BOR HOS OSS INGÅR ANLÄGGNINGENS ALLA FACILITETER:

- Toppmodernt gym
- Aktivitetsrum med pingisbord och sällskapspel för samvaro
- Fullutrustad gymnastiksal för lek och träning
- Outdoor Arena
- Elljusspår samt aktiviteter runt kalvsjön

På CAMP JÄRVSÖ FINNS NÅGOT FÖR ALLA:

- **AKTIVITETER KALVSJÖN**
Hyr vår vedeldade bastu vid strandkanten, ta ett dopp i vår isvak. Vintertid plogar vi bana för skridskoåkning, vi hyr ut skridskor. Om vädret tillåter finns även längdspår.
- **DISCGOLFBANA**
Perfekt aktivitet för hela familjen. Hyr en bag med 3 discar för en total golfupplevelse, bara att följa kartan.
- **3D PILBÅGSBANA**
Naturstig med nordiska djur. Camp Järvsö:s 3D bågskyttebana är 1 km lång i kuperad terräng.

TRÄNA - ANDAS - UMGÅS



CAMP JÄRVSÖ