

VATSA, MAKSA JA SUOLISTO KUNTOON 31.8. – 1.9.2024

ALUSTAVA OHJELMA

Lauantai 31.8.

9.30 Saapuminen ja majoitushuoneisiin jako

10.00 Kurssin ja kurssilaisten toiveiden esittelyhetki

Ajatuksia ruoansulatuksen, suoliston ja maksan yhteyksistä ja kunnosta verrattuna ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja olemukseen perinteisen kiinalaisen lääketieteen ajatustavan pohjalta

Pieni harjoitus teemasta ja pohdintaa itsestä

Ruoansulatuksen ja ravintoaineiden sulamisen, imeytymisen vahvistaminen ravintotottumuksilla, mauste- ja rohtokasveilla sekä aromaterapialla

12.30 Kasvislounas (gluteeniton ja laktoositon) ja Frantsilan Hyvän Olon Keskuksen esittelyhetki

Teema jatkuu sään salliessa ulkona, jossa tunnistetaan ja tutustutaan teemaan liittyviin hoitokasveihin ja niiden vaikutuksiin Frantsilan puutarhoissa. Keräämme hiushuuhdeyrtit sekä kunkin tarpeisiin jalkakylpyaineet illan saunaa varten.

15.30 Yrttitee- ja kahvihetki

Teemme vatsaa, suolistoa ja maksaa tukevan hoidon pareittain käyttäen apuna akupisteitä sekä aromaterapeuttista yrttiöljyä, jonka jokainen valmistaa itselleen Virpin ohjeiden mukaan. Hän esittelee tärkeimmät teemaan liittyvät eteeriset öljyt, joista jokainen valitsee itselleen sopivimmat. Samalla elvytämme maksan toimintaa maksan alueelle asetettavalla siankärsämöhauteella.

18.00 Päivä päättyy

Päivällinen (klo 18) ja yrttisauna (klo 19) majoituksen varanneille jossa tehdään fyto- ja aromaterapeuttiset jalkakylvyt ja hiushuhteet. Mahdollisuus myös tutustua Frantsilan tuotteiden ihonhoitotuotteisiin. **Nämä voi ostaa myös erikseen lisämaksusta** – varaukset etukäteen info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi / 040 591 8742

Klo 21 rentoutumis- ja iltameditaatiohetki kaikille kiinnostuneille (maksuton).

Sunnuntai 1.9.

7.30 Vatsaa, maksaa ja suolistoa hoivaava aamujooga kaikille kiinnostuneille (maksuton)

8.30 Aamiainen majoittuville (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta)

9.15 Yrttipeltoretki, jossa tutustutaan lisää teeman kasveihin ja joita saa kerätä kotiinviemisiksi.

Psyken tuki kehon terveyden ja hyvän olon apuna. Jokainen saa tehdä itselleen myös kukkaterapeuttisen tippapullon mielialan ja tasapainon kohottamiseksi.

12.00 Kasvislounas ja ulkoiluhetki puropolulle ja Jatulintarhaan

Muutamien tapausesimerkkien hoitojen pohdintaa. Kysymyksiä ja vastauksia kurssin teemaan liittyen

15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Teema jatkuu.

Palautekeskustelu

16.30 Hyvää kotimatkaa!