

## VAPAUDESTA VOIMAA

HYVÄKSYVÄN VOIMAKIRJOITTAMISEN MATKA MONTENEGROON 21. – 28.9.2019



Kehon kuulumisia kuunnellen 2017

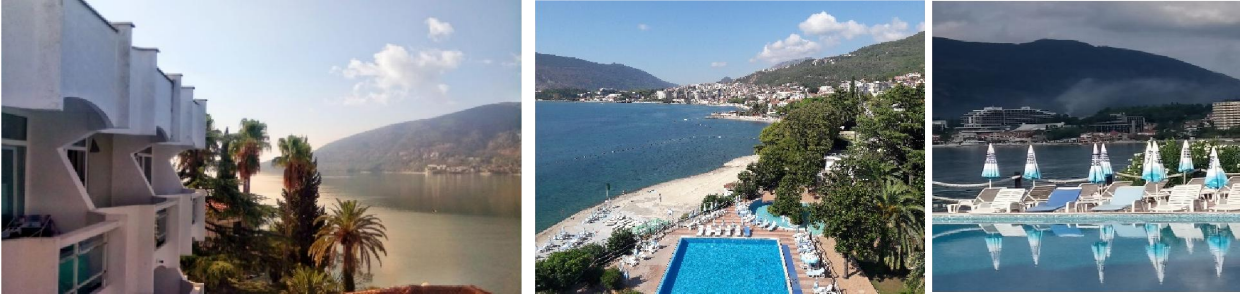
**Kuka on elämäsi ohjaksissa? Kenen tahtoa ja tarpeita toteutat? Mitä tapahtuu yhteydessä toisiin? Millainen on vapautesi, oma avara tilasi, keveä kohtasi ja kehosi tila, jossa voit parhaiten?**

Lähde kanssamme matkalle etsimään voimaasi sekä läsnäolon ja ilon lähdeksi! Neljän kurssipäivän ajan teemme matkaa kohti mielen vapautta kuunnellen kehon viestejä ja rentoutuen sekä kirjoittamalla tutkien, miten mieli elämäämme sanoittaa. Käyttämämme harjoitteet pohjautuvat läsnäolevaan liikkeeseen, mindfulness-menetelmään ja avartavaan kirjoittamiseen.



Kohteemme Herceg Novi on pieni, rauhallinen kaupunki Adrianmeren rannalla. Syyskuussa keskilämpötila on 25 astetta ja merivesi on ihanan lämmintä! Matkamme järjestää suomalainen, luotettava ja joustava Tilausmatkat Oy Kuopiosta, jolla on monen vuoden kokemus Montenegron matkoista.

kuva: Tuija Innanen-Tuuva



kuvat Tuija Innanen-Tuuva

HOTELLIMME HOTEL SUN RESORT \*\*\* on viihtyisä hotelli Herceg Novin keskustan tuntumassa rantabulevardin varrella. Hotelli koostuu viidestä eri rakennuksesta ja 20 huoneistosta, joita ympäröivät banaanipuut, palmut ja oleanterit. Vieraiden käytössä on oma uima-allasalue, oma ranta sekä pieni kylpyläosasto, jossa on mm. poreallas ja kaksi saunaa. Pihapiirissä on myös tenniskenttä.

Matkallamme on mukana paikallisopas, joka puhuu suomea.

**Ohjaajinasi** tällä matkalla toimivat Rosen-terapeutti, mindfulness-ohjaaja, kirjallisuusterapiaohjaaja Reija Suntio ja KM, kirjallisuusterapiaohjaaja, voimavarakeskeinen työnohjaaja Katariina Uusitalo.

**Matkan hinta Early-Bird tarjouksena ennen 15.3. ilmoittautuville 1295€**, matka 895€ ja kurssi 400€ sis. alv 24% (alv-velvollisille yrittäjille hintaan lisätään 24% alv). **Sen jälkeen ilmoittautuville 1325€**

Lennot Helsinki–Dubrovnik–Helsinki, sekä lentokenttäkuljetukset perillä  
Majoituksen Hotel Sun Resort 2hh, sekä suomenkielisen oppaan palvelut  
Aamiaisen + päivällisen

1hh -lisä +135€, merinäköalalisiä +90 €

Ohjauksen neljänä päivänä

Hintaan lisätään toimistokulut 15€/hlö

Matkaehdot: Ennakkomaksu 300/hlö tulee maksettavaksi huhtikuun alkupuolella. Ennakkomaksua ei palauteta, jos peruutus tulee 20.4. jälkeen. Loppumaksu eräänny viisi viikkoa ennen matkaa.

Laskut tulevat suoraan Tilausmatkoilta.

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen matkalle 4.4.2018 mennessä**

Reija Suntiolle [reija.suntio@mielenvapaus.fi](mailto:reija.suntio@mielenvapaus.fi) p. 050 594 4806 tai

Katariina Uusitalolle [katariina.uusitalo@inspring.fi](mailto:katariina.uusitalo@inspring.fi), p. 050 491 1391

**Tämä matka sopii sinulle**, jos kaipaat pysähtymistä, lepoa, iloa ja voimaa tai muutosta stressaavaan arkeesi. Se sopii myös sinulle, joka ajattelet, ettei mindfulness ole sinun juttusi, etkä ainakaan osaa kirjoittaa mitään. Sekä sinulle, joka jo tunnet menetelmiä, olet tottunut meditoimaan ja kirjoittaminen on toinen luontosi. Matkalta voit saada myös uusia vinkkejä tai työkaluja ihmissuhde- tai terapiatyöhösi. Työskentely ei sovi akuuteista kriiseistä tai vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsiville.

**Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

Tarjolla on useita mielenkiintoisia retkiä, joille on mahdollista osallistua vapaapäivinä. Aikaisemmat kurssilaiset ovat kiitelleet paikallista matkaopasta, joka esittelee Montenegroa sujuvalla suomenkielellä, ja oppaamme apuun voimme luottaa joka tilanteessa. Suunnittelemme ohjelman niin, että ainakin kahdelle retkelle on mahdollisuus osallistua.





*Montenegrosta: "Kuvittele paikka, missä rannat ovat yhtä safiirisen upeita kuin Kroatiassa, vuoret jylhät kuin Sveitsissä, rotkot melkein yhtä syvät kuin Coloradossa, rakennukset yhtä elegantteja kuin Venetsiassa ja kaupungit yhtä vanhoja kuin Kreikassa.. sitten liitä tähän kaikkeen Välimeren ilmasto ja ahda tämä paikka kaksikolmasosan kokoiseen Walesiin..alat saada kuvan Montenegrosta!" -Lonely Planet Matkailusivusto*

**PERAST & KOTOR:** \*Yksi maailman kauneimmista lahdista!\* Ajetaan Kotorin lahti ympäri. Tutustutaan historialliseen Perastin kylään, mahdollista vierailta Gospa od Skrpjela saarella (veneyhteys Perasista). Tutustuaan Unesco suojattuun Kotorin vanhaan kaupunkiin ja pistäytyään ostoskeskuksessa. Retken kesto: 6-7h 55€/hlö

**CETINJE & TIVAT:** \*historian huminaa ja modernia Montenegroa!\* Cetinje on Montenegron vanha pääkaupunki, joka sijaitsee n. 700 metrin korkeudessa ja edustaa "aidompaa" Montenegroa kuin rannikko. Cetinje on perustettu 1400 -luvulla ja melkein jokaiseen Cetinjen taloon liittyy mielenkiintoinen tarina menneisyydestä. Cetinjessä kuulet tarinointia Montenegron mielenkiintoisesta historiasta! Vastakohtana paluumatkalla käydään tutustumassa Tivatin satama-alueeseen. Tivatissa saa kuvan mihin suuntaan Montenegro on menossa tulevaisuudessa. Retken kesto: 7-8 h 55€/hlö

**TREBINJE BOSNIA-HERTSEGOVINA:** \*naapurimaa tutuksi!\* Ajetaan naapurimaahan Bosnia-Hertsegovinaan Trebinjen kaupunkiin, jolla on mielenkiintoinen historia - osittain samat hallitsijat ovat hallinneet sekä Trebinjen että Herceg Novin alueita. Retken aikana käydään Trebinjen vanhassa kaupungissa ja upealla viinitilalla, missä päästää tutustumaan viinitilan tuotantoon ja syödään paikallinen lounas. Retken kesto: n. 5h Huom! Passi mukaan retkelle! 60€/hlö

Retkillä on mukana myös muita Tilausmatkojen asiakkaita.

[www.tilausmatkat.info](http://www.tilausmatkat.info)