

## **Ehdotuksia ryhmäohjelmaksi Tiurahovissa:**

Teemaviikot:

### **\* ILOINEN MARJAMATKA LAPPIIN – suomalaista superruokaa ja vitamiineja!**

- heinäkuun lopussa hillat poimitaan
- elokuussa alkaa mustikka-aika
- syyskuussa mustikoita, kaarnikoita ja puolukoita

### **\* RUSKARETKELLE LAPIN VÄRILOISTOON**

- syyskuussa patikoidaan tuntureilla ja kuruissa, nautitaan kuulaista aamuista ja mukavasta seurasta, Tiurahovissa saunotaan ja pulahdetaan virkistävään Tiurajärveen

### **\* YLLÄS SOIKOON – MUSIIKKIA JA TANSSIA YÖTTÖMÄSSÄ YÖSSÄ**

- heinäkuussa, mahdollisuus yhdistää myös retki Pohjois-Norjaan, Altaan, Nordkappiin ym.

### **\* NOITARUMPUJA JA MYSTIIKKAA**

- loka- marraskuussa, kun pohjoinen alkaa valmistautua kaamokseen

### **\* ENSILUMIVIIKOT**

- joulukuussa

### **\* KAAMOKSEN SYLEILYSSÄ**

- retriittiä, rentoutusta ja rauhoittumista
- erilaisia vaihtoehtohoitoja: kiviterapiaa, reikiä, päähierontaa, saunahoitoja

Esimerkkisältöä perinteisen patikka- tai hiihtoreissun oheen:

### **Riekkonoidan Naurusessio**

- naurujoogaa Lapin hengessä

### **Rapsuta ja rentoudu**

- pareittain tehtävä ohjattu hieronta, jossa hoidetaan pää, hartianseutu, niska, käsivarret ja kasvot

### **Yrttisauna**

- hoidetaan kehoa yrtein, hunajavoitein ja pehmoisillä löylyillä

### **Lapin äidin kehtolaulut**

- uni-ilta, jossa kehtolauluja, rentoutusta, unitaikoja

### **Tarinatuokio**

- Savottatarinoita, Lapin satuja

### **Savottajätjän tietovisa**

- kisaillaan leikkimielellä Lapin tietämyksestä ja miksei muustakin

### **Lysthinpithoon**

- Perinneleikkejä ja visailuja

### **Luovuuden lähteille**

- mielikuvia ja luovuutta

### **Lapinlaulujen toivelauluilta**

- yhteislaulua

### **Esim. viikonloppukurssien aiheita:**

Savottajätjän puhdetyökurssi

Savottaemännän perinneruokakurssi

Naurusta iloa ja energiaa elämään

Rumpukurssi

Karkoita kiire ja stressi - rauhoitu ja rentoudu Lapin hiljaisuudessa

Uskalla elää – rohkeampaan elämään.

Yhteystiedot- välilehdelle

Tiurahovin omistaa ja sitä ylläpitää Tiurahovin Ystävät ry, joka on käyttäjien oma yhdistys.

Yhdistyksen puheenjohtajana toimii Ritva Aheinen Kemistä.

Tiurahovia kunnostetaan pääsääntöisesti talkoovoimin, jotka koostuvat yhdistyksen jäsenistä. Tervetuloa mukaan yhteiseen savottaan!