



SÜNDSÄLT SANNA SÄÄDMISE OPPUS *Mooska talus Haanjas Võrumaal*

Teisipäeval, 8. veebruaril kell 10:00

Teisipäeval, 15. veebruaril kell 10:00

Teisipäeval, 22. veebruaril kell 10:00

Saun on ikka olnud maarahvale hingepide. Saunaga sügavalt ja isiklikult sõbraks saades avanevad sauna rohked võimalused meie igapäevase mõnusa oleku ja tervised edendamiseks.

Koolituspäev jaguneb hommikuseks jututoaks, praktiliseks harjutamiseks ja saunaks (teooria + praktiline osa + suitsusaunas kogemine-harjutamine). Kolme öpppäeva hind on 240€ sisaldab: põhitõdesid (teooria), harjutamist, päeva lõpuks ühist kogemist suitsusaunas, taimeteed nii koolitusruumis kui saunas, kaevuvett, kõiki vajalikke materjale (vihad jne), käibemaksu.

Varasemate samalaadsete kursuste läbiviimise kogemuse kohaselt on igal grupil pisut erinev tempo, sügavamad teemad ja edasi liikumise kiirus. Seega saab kursusel osaleda vaid siis, kui saad kõigil 3 päeval kaasa lüüa. Jõuame üksteisega kohaneda, üksteist usaldama hakata ja koos sauna loomisse panustada.

Mõnusaks päevaks: selga mugavad rõivad, plätud, hommikumantel, verevad villased sokid, naistel päärätt, saunamüts, suurem saunalina, kirjatarbeid, lõunapausiks midagi tervislikku ja kergesti seeditavat ühisele lauale, avatud meel ja valmisolek alasti (avatud) olekuks.

Kolmepäevasele saunanaise/saunamehe koolitusele registreeru [SIIN](#)

Kolmepäevasele koolitusele tulijal võiks olla VIHTLEMISE põhitõed selged.

Vihitlemise meistrikläss on 3. veebruaril kell 10:00, hind 100€.

Ühepäevases vihitlemise meistriklässis osalemiseks 3. veebruaril registreeru [siin](#)

Sannasuri Eda tel 5032341, eda.veeroja@gmail.com

Alates aastast 2004 on mu peamine eesmärk suitsusaunaga seotud kommete ja tavade hoidmine, kogumine, igapäevane kommete pidamine ja jagamine. Jagan oma aastatega kogutud kogemusi ja loodan teiega koos saada osa teie tajudest, teadmistest ja teie juurtest tulenevatest taipamistest.