



VIHTLEMISE MEISTRIKLASS

Neljapäeval, 3. veebruaril 2022 kell 10:00 Mooska talus Haanjas Võrumaal

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

Vihtlemise meistriklassis jagame vastastiku teadmisi:

*vihtlemise pärimusest ja kombestikust,

*suhtest (vihaks köidetud) taimedega (fütoteraapia)

*vihtlemise (kui massaaži) tehnikast ja füsioloogiast

*vihtlemise sõnadest, vibratsioonist ja energeetikast ja paljust muust

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

Õppepäeva hind on 100€

Hind sisaldab: põhitõdesid (teooria), harjutamist tubastes tingimustes ja päeva lõpuks üksteise vihtlemist suitsusaunas, taimeteed nii koolitusruumis kui saunas, kaevuvett, kõiki vajalikke materjale (vihad jne), käibemaksu.

Vihtlemise meistriklassis osalemiseks 3. veebruaril kell 10:00 registreeru [siin](#)
Pane nimi kirja hiljemalt 30. jaanuariks. Meistriklassi osalema saab kuni 8 huvilist.

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.