

## MUU ULTRAPÄIVIEN OHJELMA URHEILUOPISTON ALUEELLA

### ■ Torstai 7.7.

📍 Sijainti hotellissa

- klo 14 Perinnepelit ulkona nuorille/lapsille (Opisto)  
klo 17 Kivikahvila **Jan-Mikael Maros:** Sisäinen Yhteys – Tie eheyteen + meditaatio  
klo 17 Aktiivinen kohdevenyttely nurmella (Opisto)  
klo 17 📍 Voimistelusalit **Minna Palviainen:** Enkelitanssi (ei tarvi aikais.kokemusta)
- KLO 21 Iltaluennot & Workshopit**  
📍 Luentosali 1-3 - **Marjut Moisala:** Siriuksen mestarien meditaatio kokoont. Pallohallin edustalla **Seppo Laaksonen:** Henget kanssamme  
📍 Voimistelusalit – **Sanna Seesvalo:** Henkioppaiden johdatus ja healing - kanavointia ja energivälitystä  
Rantasauna – **Marjut Hjelt:** Kohtaa sukusi ilot ja surut esivanhempiesi avulla  
Hyppyri – **Harry Tuominen & Tapani Koskinen:** IOK – Opetus
- klo 22 Kunto/Veto Kuortanehalli 2 krs. **Kosmiset Ystävät** vetäjänä **Timo Tahvanainen** – Keskustelua ja illan viettoa  
klo 22 Kota 39 – **Duo Mysticus:** Elävä tuli, musiikkia, tunnelmaa  
klo 22 Grillikatot - **Veli Martin:** Musiikkia, yhteislaulua, tarinointia  
klo 24 **Seppo Laaksonen:** Sydänmeditaatio rannassa (kokoont. grillikatot)

### ■ Perjantai 8.7.

- klo 9 **Seppo Laaksonen:** WAB-harjoitukset rannassa (kokoont. grillikatot)  
klo 11:30 📍 Voimistelusalit **Minna Palviainen:** Uuden ajan energioihin virittäytyminen ja energiahoito (kelien salliessa nurmella, ota oma pyyhe)  
klo 12 Lempeä kehonhoito nurmella (Opisto)  
klo 12 Hyppyri – **Antti Korpelainen:** Arkkityyppisen mielen tutkiminen tarot-korttien avulla, Law of One -kanavointien opastuksella  
klo 12.30 Ohjattu Frisbeegolf (Opisto)  
klo 13 Painihalli - Temppuilu/parkour nuorille & lapsille (Opisto)  
klo 13.30 **Sanna Seesvalo:** intuitiivisen kuvan tekemisen työpaja Kuortanejärven rannalla (kokoontuminen grillikatoksella)  
klo 17 Kivikahvila **Jan-Mikael Maros** Löydä Sisäinen Loisteesi – Jalokivi Sinussa!+ meditaatio  
klo 17 Lempeät venyttelyt ulkona (Opisto)  
klo 17 📍 Voimistelusalit **Minna Palviainen:** Enkelitanssi (ei tarvi aikais. kokemusta)  
klo 20 **Antti Aalto:** Kristallimaljakonsertti rantatörmällä (kokoont. grillikatot)
- KLO 21 Iltaluennot & Workshopit**  
📍 Luentosali 1-3 – **Jukka Muhonen:** Kristallikalomeditaatio ja Valokielen kanavointi

📍 Voimistelusalit – **Mira Puro:** Tunteiden tunnistaminen  
Rantasauna – **Markku Siltala:** Hän oli siinä – vuorovaikutuksessa kuolleen kanssa arjen voimavaraksi

- Hyppyri – **Harry Tuominen & Tapani Koskinen:** IOK – Sovitus  
klo 21 **Taavi Kassila:** Meditaatio Kuortanejärven rannalla  
klo 22 Kunto/Veto Kuortanehalli 2 krs. **Kosmiset Ystävät** vetäjänä **Timo Tahvanainen** – mukana **Jenny Savolainen**  
klo 22 Kota 39 – **Duo Mysticus:** Elävä tuli, musiikkia, tunnelmaa  
klo 24 **Minna Palviainen:** Viiden elementin -meditaatio Kuortanejärven rannassa



### ■ Lauantai 9.7.

- klo 8 **Taavi Kassila:** Aamujooga nurmella (kokoont.grillikatot, sateella voimistelusalit)  
klo 9 **Seppo Laaksonen:** WAB-harjoitukset rannassa (kokoont. grillikatot)  
klo 11 **Sanna Seesvalo:** Luontoyhteyden vaalimista tietoisuusharjoituksin + ohjattu kivi-/kristallimedit. rannassa, ota oma kivi. (lähtö Pallohallilta)  
klo 11:30 📍 Voimistelusalit **Minna Palviainen:** Uuden ajan energioihin virittäytyminen ja energiahoito (kelien salliessa nurmella, ota oma pyyhe)  
klo 12 Hyppyri – **Antti Korpelainen:** Arkkityyppisen mielen tutkiminen tarot-korttien avulla, Law of One -kanavointien opastuksella  
klo 12 Keppijumppa ulkona klo 12.30 Ohjattu Tennis ulkokentillä (Opisto)  
klo 15 📍 Voimistelusalit **Minna Palviainen:** Enkelitanssi (ei tarvi aikais. kokemusta)  
klo 17 Kivikahvila **Jan-Mikael Maros** Olenko Unohtanut Olemassaoloni? + Meditaatio  
klo 17 📍 Voimistelusalit **Antti Aalto:** Parantava äänikylpy (n. 1,5h)  
klo 17 **Erkki Lähde:** Metsäkävely (lähtö Pallohallin pihasta)  
klo 17 Venyttelyt ja hengitysharjoitukset rannassa (Opisto)  
klo 18 📍 Luentosali 1-3 **Sanna Seesvalo:** Energianvälitystä ja hoitoa ryhmässä (tulethan ajoissa, ovet suljetaan aloituksen jälkeen)

### KLO 21

- Iltaluennot & Workshopit**  
📍 Luentosali 1-3 – **Antti Juhani Häyhä:** Celestial Aura Healing syvätraumojen vapauttamisessa  
📍 Voimistelusalit – **Sinikka Piippo:** Puiden kertomaa  
Rantasauna – **Kalevi Riikonen & Hanna-Maria Hakala:** Elämän energiat yksilössä, ympäristössä ja kodissa  
Hyppyri – **Harry Tuominen & Tapani Koskinen:** IOK– Pelastus  
klo 22 Kunto/Veto Kuortanehalli 2 krs. **Kosmiset Ystävät** vetäjänä **Timo Tahvanainen** – mukana **Terhi Jansson**  
klo 24 **Francis Joy:** Shamanistinen rumpuesitys Kuortanejärven rannassa

### ■ Sunnuntai 10.7.

- klo 8 **Taavi Kassila:** Aamujooga nurmella (kokoont. grillikatot)  
klo 9 **Seppo Laaksonen:** WAB-harjoitukset rannassa (kokoont. grillikatot)  
klo 9 Lempeät aamuherättelyt ulkona (Opisto)



Tarkemmat tiedot Opiston ohjatuista liikunnoista ja vetäjistä tulevat Pallohallin (pääluentosali) ulkopuolella sijaitsevalle ilmoitustaululle!

- ❖ Jan-Mikael Maroksen Kivikahvila Pallohallin päädyssä
- ❖ Hiljentymishuone 🏠 ikkunasali 4 krs. to-la klo 11-19
- ❖ Kokoonumispaikka, grillikatos, ohjelmaa **Kuortanejärven rantatörmällä**

**Ultrapäivien taiteilija Antti Juhani Häyhä:**

Sielunkuvamaalaukset ja taidenäyttely Pallohallilla ja Kivikahvilassa.  
Osma "Ompu" Omenamäen Ultran kansien ufomaalaukset -näyttely Pallohallilla.

## ★ Nämä tarjoukset vain ★ Ultrapäivillä 2022!

- Reilut mutta rajalliset erät -

**Porthan: Joogaa Suomessa**  
vain 15 €

**Sallamo-Lavi: Puolalaisen torimuijan paltto**  
vain 10 €

**Ramstadius: Enkeli lensi ohi**  
vain 10 €

**Kun ostat 100€ saat Karpov: Perjantai 13 päivä -kirjan**

**Muista täyttää palautelomake!** Osallistut tuote-arvontaan su klo 15

\* Aamiainen 7-10 \* Lounas 11-13:30 \* Päivällinen 16.30-19  
Ruokailut liikuntahotellissa 🏠 Eppula-Buffer.

**Ultrapäiväläisille:**

**Rantasauna:** to-la klo 20-24 **Uimahalli:** pe-su klo 7-9 ja to-la 16-18  
pe, la ja su klo 8 ohjattua vesijumppaa uimahallilla.

*Tennis- ja sulkapallomailat, frisbeegolf-kiekot lainattavissa Kuortanehallin infosta.  
Lapsille leikkiapuisto Painihallin vieressä.*

ULTRAPÄIVÄT-bussi lähtee hotellin pihasta päätössanojen jälkeen Seinäjoen juna-asemalle.

ULTRA-lehti, Salojärventie 36, 17950 KYLÄMÄ  
03-555 8101 www.ultra-lehti.com tilaukset@ultra-lehti.com

*Ensi kesän Ultrapäivät 6.-9.7.2023*



# Ultrapäivät 2022

## 7.-10.7. Kuortaneen Urheiluopistolla

### PÄÄLUENNOT PALLOHALLISSA

Tapahtuman juontajana: **Erkki Kanto**

#### ■ **Torstai 7.7.**

13.30 **Arja Kuningas:** Avaussanat

13.45 **Seppo Laaksonen:** Henget häiritsee – Mitä tehdä?

15.30 **Lasse Aitokari:** Haich, Brunton, Cayce... Henkiset klassikot ja Egypti

18.30 **Marjut Hjelt:** Helmi Krohn – suomalaisen spiritualismin äiti

#### ■ **Perjantai 8.7.**

10.00 **Markku Siltala:** Hän oli siinä – vuorovaikutuksessa kuolleen kanssa

13.15 **Sanna Seesvalo:** Keho-mieli -tietoisuus

14.00 **Duo Mysticus:** Mystinen musiikkimatka luonnonhenkien ja loitsujen maailmaan

15.00 **Jukka Muhonen:** Kristallikallojen mysteerit

18:30 **Mira Puro:** Tunteissa piilevä voima

#### ■ **Lauantai 9.7.**

10.00 **Erkki Lähde:** Viljele elämää!

13.15 **Taavi Kassila:** Meditaation filosofia

15.00 **Sinikka Piippo:** Mitä luonto haluaa kertoa meille

19.00 **vihteellinen Ultra-ilta!**

#### ■ **Sunnuntai 10.7.**

10.00 **Antti Juhani Häyhä:** Sielulliset syvätraumat aurassa ja valokehossa

13 **Francis Joy:** Prehistoric rock art in Finland and links with Sámi cosmology from the 17th century. (Esihistoriallinen kalliotaide Suomessa ja yhteydet saamelaiseen kosmologiaan 1600-luvulta) Tulkkaus: Miriam Kankare

15.00 **Arja Kuningas:** Päätössanat

*Kaikki ohjelmat samalla sisäänpääsymaksulla!*