

# KIITOS ÄITI - HALUAMME HEMMOTELLA SINUA! TALLINNA HELLII.

09.05.2025



Ohjelmasta on sovittu vasta 21.3. klo 15.10 ja tämä tulee päivittymään tämän illan aikana.

tämän illan aikana.

## MEILLÄ KAIKILLA ON KERRAN ELÄMÄSSÄ ÄIDEISTÄ PARHAIN,

ja haluamme auttaa sinua pienellä eleellä ilahduttamaan omaa äitiäsi. Toki matka on avoin ihan kaikille meille, joilla olisi hetki aikaa helliä itseään ja nauttia.

Tälläkin kertaa suuntaamme Tallinnaan.

Lähtö perjantaina 9.5.2025 klo 10.30 laivalla Helsingistä ja saapuminen Tallinnaan klo 12.30.

Majoittuminen \*\*\*\*-hotelli Hestia Europaan ja siitä kylpemisestä kiinnostuneiden kanssa siirtyminen Pohjoismaiden suurimpaan ja monipuolisimpaan kylpylään: Elamus Span alueella on 13 erilaista saunaa koko perheelle, ja vain aikuisille tarkoitettulla Spa 21+ -alueella on 9 saunaa. Kaikki saunat ovat erilaisia ja niissä on eri lämpötilat alkaen 42-asteisesta japanilaisesta saunasta, saunoista, joiden lämpötila vaihtelee 60-75 asteen välillä, ja päättyen 90-100 asteisiin saunoihin. Elamus Spassa on myös Baltian suurin rituaalis sauna, johon mahtuu 100 henkilöä. Saunassa on ääni-, valo- ja videolaitteet ja sen 4 metriä pitkä kiuas lämmittää saunan 75 asteiseksi. Vaikka voit nauttia molempien alueiden saunoista itsenäisesti, saat vieläkin miellyttävämmän ja paremman saunakokemuksen, kun saunominen tapahtuu saunamestarin opastuksella. Nykyään suosiota kasvattaa ohjattu saunapalvelu, 10-15 minuutin saunarituaali, jonka saunamestari suorittaa saunavieraille. Saunamestarin tehtävä on antaa saunavieraiden nauttia saunasta rituaalin aikana ja tarjota heille toimintansa avulla syvempää rentoutumista, hyvää lepoa, viilennystä, erilaisia tuoksujia ja ääniä.

Eryteisesti saunan ystäville, mutta myös vasta saunarituaaleihin tutustuville suosittelemme ennakkovarausta, joka tarjoaa mahdollisuuden nauttia sekä yksityisistä keskusteluista että saunamestarin ohjaamista yksityisistä sessioista oman seurueen kesken. Varaa yksityinen saunarituaali itsellesi tai ryhmällesi. Ohessa mainittu muutamia vaihtoehtoja:

\*Aufguss-rituaali on peräisin Italiasta, ja se on yhä suosituimpi myös muualla Euroopassa.

Aufguss-rituaalissa on useita vaiheita. Ensin saunamestari valmistaa seoksen vedestä ja eteerisistä öljyistä, jota kaadetaan kiukaan kuumien kivien päälle ja luodaan tuoksuva höyry. Seuraavaksi saunamestari levittää saunoille taitavasti pyyhettä liehuttelemalla kuumaa ilmaa, tuoksujia ja höyryä. Tämä ei ainoastaan levitä tuoksua, vaan myös nostaa saunan lämpöä, mikä tekee saunakokemuksesta intensiivisemmän. Aufguss-näytös on kuin teatteriesitys saunassa. Siinä käytetään pukuja, valaistusta, ääntä ja projektoritekniikkaa.

Miellyttävän lämmin löyly.

Saunan lämpötila 75 °C

\*Neljä vuodenaikaa: Koe rentouttava rituaali, joka kuljettaa sinut kaikkien neljän vuodenajan läpi. Jokainen sessio on täynnä kausiluonteisia tuoksujia, jotka tuovat esiin luonnon parhaat puolet. Rentoudu ja tunne, kuinka eri vuodenaikojen tuoksut rauhoittavat aistejasi ja elvyttävät kehoasi tarjoten syvää rentoutumista ja harmoniaa.

Miellyttävän lämmin löyly.

Saunan lämpötila 75 °C

\* Yrttien kuorinta: Suola tunnetaan kansanlääketieteessä sen poikkeuksellisista ominaisuuksista. Suolakiteillä rikastetun ilman hengittäminen stimuloi verenkiertoa, puhdistaa hengitysteitä ja poistaa myrkyjä kehosta. Saunarituaalissa yhdistyvät suolan puhdistava vaikutus ja kasvien voima tarjoamaan syväpuhdistavaa rentoutumista. Kasvit lisäävät rituaaliin aromaterapiavaikutuksen, joka rauhoittaa aisteja ja kohottaa mielialaa. Mineraalirikastettu ilma yhdistettynä luonnollisiin aromaattisiin öljyihin edistää verenkiertoa, puhdistaa hengitysteitä ja tukee kehon luonnollista tasapainoa.

---

KIITOS ÄITI - HALUAMME HEMMOTELLA SINUA! TALLINNA HELLII.

Kevyt löyly.

Saunan lämpötila 42°C

\* Sheavoi-hoito: Ihana yhdistelmä Keski-Afrikassa kasvavan sheapuun taikaa ja nousevaa aurinkoa japanilaisesta mystiikasta. Sheavoin sanotaan kuuluneen Kleopatran päivittäiseen kauneusrutiiniin. Sheavoi sisältää rasvahappoja, A-, E- ja F-vitamiineja ja on tehokas kosteuttaja. Sheavoi-hoito on hyväksi iholle - se auttaa pitämään sen silkinsileänä ja on myös hyödyllinen erilaisten ihosairauksien, esimerkiksi hilseen, kuivan ihon tai suonikohjujen kaltaisten ongelmien hoidossa. Lisäksi sheavoi-rituaali tekee ihosta nuorekkaamman.

Kevyt löyly.

Saunan lämpötila 60°C

\* Vihtojen taika: Mene saunaan aina hyvällä tuulella ja rauhallisin mielin. Vihtojen taika -rituaalissa käytämme neljää saunavihtaa, joilla liikuttelemme ilmaa saunassa. Samalla voit tuntea kaikkien neljän saunavihdan tuoksut, jotka ovat tammi, eukalyptus, lehmus ja koivu. Vihtojen taika -rituaali on rentouttava, ja täynnä vihtojen hellää kosketusta, jotka lisäävät luonnon hoivaavaa tunnetta entistäkin syvällisemmin. Vihtojen taika -rituaali on rennompia ja henkilökohtaisempiä, ja siihen voi osallistua pienempi määrä ihmisiä.

Miellyttävän lämmin löyly.

Saunan lämpötila 75 °C

\* Löylyn voima: Kuuma sauna on ollut esivanhempien ajoista lähtien lauteilla käymisineen, löylyn heittämisineen ja vihtoineen ollut viroilaisten suosikki. Lämpö on tässä rituaalissa melko voimakas, jopa 100 astetta. Löylyn heittäminen, hikoilu ja vihtominen vapauttavat kehosi myrkyistä, puhdistavat ihosi ja takaavat makean unen seuraavana yönä. Käytämme vihdassa punatammea tai koivumäntyä. Kaiken kruunaa täydellinen nautinto ja ehkäpä pieni karaistuminen. Rituaaliin liittyy myös tunnelmamusiikkia, joka luo leppoisan ilmapiirin.

Erittäin kuuma löyly.

Saunan lämpötila 90°C

Saunan sääntöjä on noudatettava

Tohtori Jürgenson kuitenkin muistuttaa, että kaikki nämä myönteiset vaikutukset voivat toimia vain, jos saunoessa noudatetaan sääntöjä ja suosituksia.

- Muista olla syömättä liikaa ennen saunomista ja välttää alkoholia. Juomiin voi kuulua vaikkapa kivennäisvettä ja teetä.

- Tarkista pulssi ennen saunaan menoa. Jos pulssi ylittää saunomisen jälkeen alkuperäisen sykkeen yli 14 lyönnillä, se tarkoittaa, että lämpötila on liian korkea kehollesi.

- Kuumassa saunassa (70-80 astetta) ei suositella yli 15 minuutin oleskelua kerrallaan. Jos huomaat kehossasi punaisia täpliä, sinun on lopetettava välittömästi, sillä tämä viittaa verenkierto- häiriöön.

- Jäähdyttelyn yhteydessä on oltava varovaisempi, jos verenpaine on korkea, sinulla on sydäntauti tai krooninen keuhkosairaus, sillä äkillinen jäähdyttely voi aiheuttaa äärimmäisen kohonneen valtimopaineen pienissä verisuonissa, ja se lisää hengitystaajuutta.

Tuo sisäänpääsymaksu kylpylään tarjoaa kaikille varmasti riittävän nautiskeluajan, eikä kiirettä tarvitse pitää. Jos kylpylään pääsee klo 14, illaksi ehtii varmasti vielä muihinkin rentoihin:

Tallinnan Oopperassa perjantaina 9.5.2025 klo 19 on Lohengrin-esitys (Richard Wagnerin ooppera , jonka hän valmistui vuonna 1848.) Pyrimme varaamaan lippuja toiveiden mukaisesti, hinnat alkaen 32 €.

Toinen vaihtoehto olisi Telliskiven alue Tallinnassa: Telliskiven luova keskus on Tallinnan vanhalla teollisuusalueella toimiva luova keskus, jonne on kerääntynyt gallerioita, pikkukauppoja, erilaista luovia yrityksiä ja start-upeja sekä ruokapaikkoja.

Alueen sydämessä on kansainvälisesti tunnustettu valokuvamuseo Fotografiska Tallinn, Juhan Kuusi Dokfoto keskus, Sõltumatu Tantsu Lava, jäätelötehdas LaMuu, Erinevate Tubade Klubi ja monet muut luovat yritykset. Alueella järjestetään vuosittain yli 800 erilaista kulttuuritapahtumaa. Lisäksi alueelta voi löytää myös yli 20 erilaista katutaideteosta.

---

KIITOS ÄITI - HALUAMME HEMMOTELLA SINUA! TALLINNA HELLII.

Kumpaankin kohteeseen järjestämme kuljetuksen hotellilta ja takaisin.

Kotimatalla Kapon kuoron kanssa laulamme moniäänisesti kaikille äideille "Äideistä parhain" -laulun.

Matkan hinta 150 € sisältää:

- kuljetuksen Vesilahden Liikenteen turistibussilla
- matkanjohtajan palvelut
- laivamatkat kansipaikoin Tallinkin laivoilla reitillä Helsinki-Tallinna-Helsinki
- majoitus hotelli Hestia Europassa 2 h huoneissa, 1 h huone lisämaksusta
- runsas aamiainen hotellissa
- wifi hotellissa
- kuljetus ElamusSpa -kylpylään 9.5.2025
- kuljetus perjantai-iltana oopperaan tai Telliskiven alueelle

Lisämaksusta:

- aamiaisbrunssi laivalla 25€
- huone yhdelle hotellissa 32 €
- pääsymaksu kylpylään 29 € aikuinen, 69 € perhe (max 3 lasta ja 2 aikuista), lapsi 2-6 v 6,50 €.

## Lähtöaikataulu ja hinnat

Aika	Pysäkki	A	B	C
05:40	Vesilahti - K-market	150 €	€	€
05:55	Narva - K-Market	150 €	€	€
05:10	Koskenkylä - Koskenvoima	150 €	0 €	0 €
05:25	Lempäälä - S-Market	150 €	0 €	0 €
05:30	Moisio - koulun pysäkki	150 €	0 €	0 €
05:55	Tampere - linja-autoasema	150 €	0 €	0 €
06:15	Vaihmalanhovi - moottoritien ramppi	150 €	0 €	0 €
06:25	Toijala - ABC	150 €	0 €	0 €

### Hintaryhmät

A: Kuljetus, Aikuinen 150 ?

B: Aamiaisbrunssi laivalla 25 ?

C: Kylpylän sisäänpääsymaksu 29 ?

### Pääsyliiput ja muut palvelut Hintaa Sis. alv

**Pääsyliiput, pääsymaksut jne**

KIITOS ÄITI - HALUAMME HEMMOTELLA SINUA! TALLINNA HELLII.

Kylpylän sisäänpääsymaksu	29 €
<b>Muut palvelut ja tuotteet</b>	
Aamiaisbrunssi laivalla	25 €

**Varaa matka: [tila-autot.bussimatkat.fi](https://tila-autot.bussimatkat.fi)**

---

KIITOS ÄITI - HALUAMME HEMMOTELLA SINUA! TALLINNA HELLII.