



LIIKU, LEIKI JA LOISTA

WORKSHOP SYKSY 2018

OULUNKYLÄ, Siltavoudintie 9

Jäsenet (ei-jäsenet)

Pe 9.11 Jooga + meditaatio klo 19 – 21 35€ (40€)

Tunnilla tehdään rauhallinen meditaatioon valmistava asanaharjoitus ja yhteinen meditaatio. Sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille etkä tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta tai meditaatiosta. Kurssin ohjaa RYT500 joogaopettaja Reetta Lagertsröm.

Su 18.11 Salsa klo 10.30 – 12 18€ (22€)

Tanssia, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja rentoutumista lattariyryttein. Tunti päättyy rentoutumisharjoitukseen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse, aloittelijakin pärjää upeasti mukana. Kurssin ohjaa Sari Countentacis.

Ma 19.11 ja 3.12 Minikurssi klo 20 – 21 30€ (34€)

Palautuminen ja stressinhallinta

Jumittaako ajatukset? Herpaantuuko tilannetaju tai kuohuuko tunteet? Haluaisitko elää energisempää arkea ja jaksaa paremmin? Voisiko uni olla parempaa? Illan vetää Rentosan fysioterapeutti, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, palautumisohjaaja ja -valmentaja Sari Countentacis. Tule kuulemaan ja oivaltamaan harjoitusten avulla, millä keinoin lisäät jaksamistasi ja rakennat rentosampaa arkea.

Pe 23.11 Jooga + meditaatio klo 19 – 21 35€ (40€)

Tunnilla tehdään rauhallinen meditaatioon valmistava asanaharjoitus ja yhteinen meditaatio. Sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille etkä tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta tai meditaatiosta. Kurssin ohjaa RYT500 joogaopettaja Reetta Lagertsröm.

La 24.11 Naisten voimavara ilta klo 15.30 – 17.30 39€

Ilmoittaudu: info@satuliike.com

Kuinka usein lataat puhelintasi? Kuinka usein lataat omia akkujasi? Mistä lataat voimavarojasi ja mistä voimavarasi koostuvat? Oivalluksia tuottavien harjoitteiden avulla löydät ratkaisun avaimia omien voimavarojen löytämiseen ja ylläpitämiseen. Käytännönläheisellä kurssilla saat myös perustiedot rentoutus- ja stressinhallinta eli Mindfulness-menetelmästä ja sen harjoituksista. Illan ohjaaja: Satu-Maria Ruotsalainen LCF® Life Coach ja Mindfulness-ohjaaja CFM®

Su 25.11 ja 2.12 FasciaMethod klo 10.30 – 11.30 22€ (26€) 1x14€

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa kuntouttavasta näkökulmasta. Keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin aktiivisin venytyksin käyttäen nivelten täysiä liikeratoja ja mukailen lihastoimintaketjuja (faskialinjoja). Harjoittelua rytmitetään hengityksellä. Kurssin ohjaa FasciaMethod ohjaaja Tiina Petrell.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:

reetta@liikuleikiloista.fi

Kurssit toteutuvat min. 5 osallistujaa

