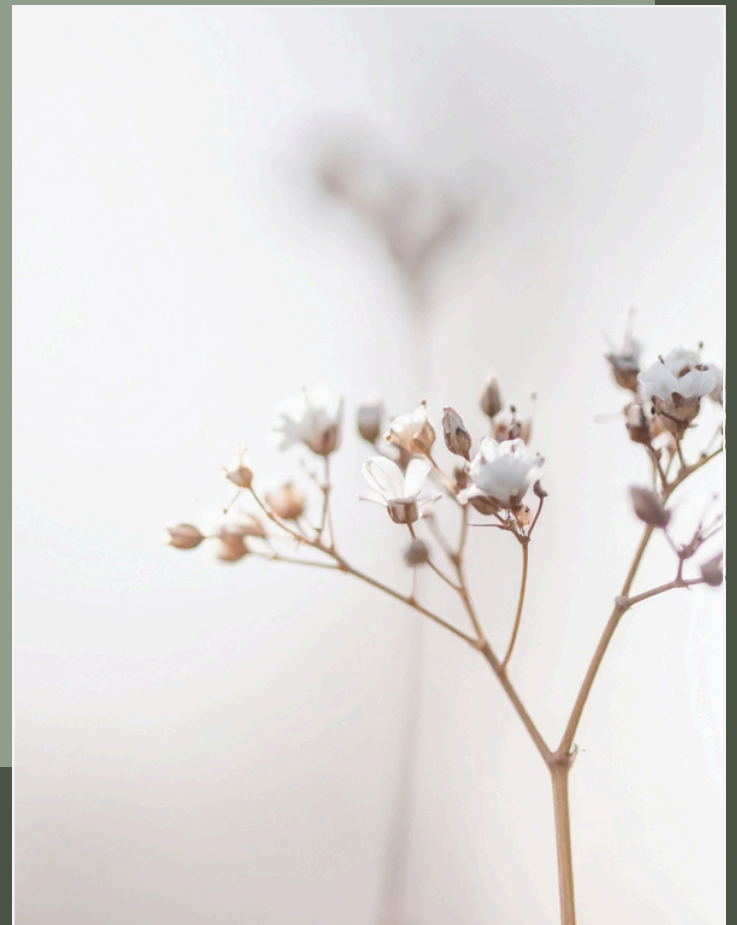


RENTOUTUSOHJAUS & LEMPEÄ LIIKE

Mitä jos laskisit
kierroksia ennen
kesää?

- Kaipaako itsestä huolehtimista?
- Haluatko parempaa palautumista?
- Unohtuuko hektisyydessä pysähtyminen?
- Kuormittaako velvoitteet?
- Tuntuuko pysähtyminen vaikealta kehon ja mielen vetäessä kierroksia?



TUTUSTU OPISKELIJAHINTAISIIN VALMENNUKSIIN



*Joskus on helpompi hengittää ja
pysähtyä yhdessä*

OPIKELIJAHINTAISET VALMENNUKSET

RENTOUTUSOHJAUS & LEMPEÄ LIIKE



70MIN TUTUSTUMISTUNTI MA 25.5. KLO 19.40 9€



HYVINVOINTIHETKI SU 10.5. KLO 16-18, 35€



OPIKELIJAHINTAINEN NÄYTETUNTI

- Ma 25.5. klo 19.40 - 20.50 9€
 - Vireystilan skannaus (saat ohjeet kotiin)
 - Lempeää pientä liikettä, jonka myötä lasketaan kehon kierroksia.
 - Hengityksen äärelle pysähtyminen tai Mindfulnessharjoitus
 - Rentouttava asento
 - Loppurentoutus

HYVINVOINTIHETKI

SU 10.5. KLO 16-18 35€



Tule yksin tai ystävän kanssa

- Lempeää kehoa ja mieltä rauhoittavaa liikettä
- Hengitysharjoituksia
- Eteeriset öljyt rentoutumisen tukena
- Hoitavat soittimet ja rentoutuminen
- Meditaatioharjoitus
- Loppurentoutus
- Sisältää pientä purtavaa ja materiaalin "Hyvinvoiva Minä", jossa erilaisia harjoituksia (pdf)