

LEMPEÄ LIIKE/STRESSIN KATKAISU RYHMÄLLESI

Lajivaihtoehtoina mm.: **pilates, hatha- tai yinjooga, kehonhuolto, (syvä-)venyttely, liikkuvuusharjoitteet, keppijumppa, ryhtitreeni**

Sisältää lempeää liikettä, esim. helppoa hathajoogaa, joka avaa ja rentouttaa kehon ja mielen. Vaihtoehtoisesti kehoa vahvistavaa tehokkaampaa liikettä toiveiden mukaan. Liikkeet tehdään rauhallisesti ihanan rentouttavan musiikin siivittämänä. Liikumme omaa kehoa kuunnellen ja olemme lempeästi läsnä oman kehomme viesteille. Liikkeet auttavat kehoa ja mieltä hellittämään ja palautumaan. Liikunnan päätteeksi saatte vielä rentoutua erilaisin rentoutusharjoitusten siivittämänä. Kokonaisuuden vaikutukset ulottuvat syvälle kehoon ja mieleen. Yhdessä lähdette tuokiosta uudelleensyntyneinä, mieli avoimena ja rentona. Sopii erinomaisesti vaikka työporukan kiireen katkaisuksi tai palkinnoksi hyvästä työstä.

Kestosuositus: 1,5 – 2h, Hinta: 180 eur/h + alv 10%



Lisätiedot ja varaukset:

hyvinvointivalmentaja, life coach, hieroja ja liikunnan-/jooga-/rentoutusohjaaja Susanna Mendelin-Sonny,

Hyvinvointivalmennus Omin Voimin p. 050 550 7665, ominvoimin@gmail.com,

www.ominvoimin.fi


Omin Voimin
Hyvinvointivalmennus