

SOINTUKYLPI eli ÄÄNIMALJARENTOUTUS + LEMPEÄ LIIKE, 1- 2 h

Äänimaljasvarentoutus on ryhmälle tehtävä rentoutus. Tunnin aikana pääset äänimaljojen harmonisen soinnin siivin laskeutumaan joogamatolla, viltin alla, tyynty pääsi alla, syvään rentoutumisen tilaan. Koko kehosi saa vapautua jännityksistä ja mielesi kiireestä. Stressin lievittyminen on mahdollista äänten matalan, rentouttavan värähtelyn avulla. Maljojen harmoninen äänimaailma, samoin kuin luonnon ikioma rentouttavan harmonisoiva äänimaailma – tuulen humina, puron solina, puiden havina – aktivoi luontaisesti lepohermostoamme ja luo tilan irtipäästölle ja hyvän olon tunteelle. Äänimaljan lempeä ääni soi pitkään ja sen sointu rauhoittaa mieltä. Ääni resonoi myös solutasolla rentouttaen, tasoittaen energiakeskuksia eli chakroja ja sointukylpy tuo kokonaisvaltaisen harmonian ja seesteisen olon koko kehoon ja mieleen.

Rentoutukseen voidaan yhdistää lempeää liikettä alkuun, esim. helppoilla hathajooga liikkeillä/meridiaani venytyksillä, jossa keho ja mieli saa liikkuvuutta ja rentoutta.

Hinta 210 eur + alv 10%/h, ryhmäkoko maksimi n. 20 hlöä



MINDFULNESS eli TIETOISUUSTAITOJEN TYÖPAJA, 1-3 h

Kiristääkö mieltä, jumittaako kehoa? Osaatko rentoutua vai oletko jatkuvassa suoritusten kierteessä? Tule opetellaan ohjatusti rentouttamaan kehoa ja sitä kautta rauhoittamaan mieltä.

Sisältö:	Stressinhallinnan avuksi tietoinen läsnäolo, teoriaa ja käytännön harjoituksia, tunnin työpajassa pääosin erilaisia rentouttavia harjoitteita
Tavoite:	Oppia rentouttamaan omaa kehoa sekä kuuntelemaan sen viestejä – samalla mieli rauhoittuu ja olet paremmin läsnä, opetellaan syvähengitystä
Kesto:	asiakkaan toiveen mukaan, suositus 2-3 h
Kenelle:	stressaantuneille ja kaikille kehon- ja mielenhuollosta kiinnostuneille
Hinta:	210 eur + alv 10 %/h



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