

Talven taikaa -rentoutustunnit helmikuussa



Talven taikaa -rentoutustunnit

FysioVoimalan sali, Ilomantsi
Perjantaina 6.2., 13.2., 20.2. ja
27.2.2026, klo 18. Hinta: 15 €/krt,
4 kerran yhteishinta 50,00 €

Näillä rentoutustunneilla sinulla on mahdollisuus ottaa hetki omaa aikaa, suunnata ajatukset hyvinvointiin ja läsnäoloon sekä nauttia talven taista palauttavien venytysten, lempeän liikkeen ja maadoittavan rentoutumisen äärellä.

Ryhmäkoko maksimi on 15 hlö/ kerta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Voit ilmoittautua yhdelle tai useammalle tunnille tai edullisemmalla yhteishinnalla kaikille kerroille.

Rentoutustunnit rakentuvat eri teemojen ympärille, mutta tuntien perusrakenne on kaikilla kerroilla sama. Tunti alkaa palauttavalla, hermostoa hellivän liikkeen osiolla, jossa tehdään ohjatusti lempeitä venyttelyjä ja kehollisia harjoitteita, jotka auttavat mieltä ja kehoa keskittymään käsillä olevaan hetkeen ja läsnäoloon. Tämän jälkeen seuraa syvärentoutusosio, jossa hyödynnetään muun muassa kehärumpua, äänimaljoja, muita hoitavia soittimia, sekä ohjattua meditaatiota yhdistettynä soittimilla luotuun äänimaailmaan. Tunnin lopuksi jää pieni rauhallinen hetki oman kehon ja ajatusten kiireettömään tarkasteluun. Tunnin kesto on 60 minuuttia. Ohjaajana toimii Tuija Lauronen.

Tunnit sopivat kaikille lempeästä venyttelystä ja rentoutumisesta kiinnostuneille. Tunneilla tehtävät liikkeet jokainen voi tehdä oman kuntotason mukaisesti ja liikkeitä on mahdollista soveltaa.

Ota yhteyttä ja saat ilmoittautumislinkin. Linkin voit myös skannata tämän ilmoituksen QR-koodista ja linkki löytyy myös yrityksemme Facebook- ja Instagram -sivujen julkaisuista ja yrityksemme kotisivuilta. Ilmoittautumisen jälkeen saat varausvahvistuksen ja infokirjeen.



OLET LÄMPIMÄSTI Tervetullut MUKAAN!

MAKSUTAPANA KÄY
MYÖS EPASSIN
LIIKUNTAETU



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN
MANTAN MAJATALO JA LUONTOPALVELUT | KOIDATAR HYVINVOINTIPALVELUT
040 86 16 373 | majatalojaluontopalvelut@gmail.com
www.majatalojaluontopalvelut.fi

