**LIIKE JA RENTOUTUS- KEHONHUOLTO VIIKONLOPPU**

**LEMPEÄ JOOGA**

Lempeää, venyttävää liikettä, jossa yhdistyy useampi eri joogaharjoittelumuoto ja asennoissa viipyillään pidempää. Rentouttaa ja rauhoittaa hermostoa ja mieltä.

**KOSKETUSHOITO JA ÄÄNIMALJAT**

Kosketushoito tehdään pareittain; kevyttä painelua käsin tai hierontapalloilla, käydään läpi koko keho. Äärimmäisen rentouttava ja maadoittava rentoutusmenetelmä. Äänimaljojen harmoninen ja lempeä sointi syvä rentouttaa niin mielen kuin kehonkin. Tunnilla soitetaan tiibetiläisiä, käsin taottuja äänimaljoja, gongeja, kosheja, thingsoja, kristallimaljoja, merirumpuja tai itsetehtyjä voimarumpuja. Äänimaljarentoutuksessa oksitosiini eli mielihyvähormonin eritys lisääntyy ja syke laskee.

**LUONTOKÄVELY JA LIIKETTÄ LUONNOSSA**

Lähdetään matkalle luontoon metsän keskelle. Matkan varrella tehdään erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Hiljennymme itseemme ja luonnon äärelle. Annetaan aistiemme herätä hiljaisuudessa, luonnon äänien ja liikkeen kautta. Otetaan vastaan luonto sellaisena kuin se sillä hetkellä tarjoutuu meille. Liikumme syventyen itseemme, kuunnellen sitä mikä meissä haluaa liikkua.

**FASCIAMETHOD- KEHONHUOLTO**

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyy dynaaminen ketjuliikkuvuusharjoittelu ja täsmävenyttely, liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. Lempeitä liikkeitä seisten, polvitasossa, lattiatasossa ja loppuun aina pallohieronta ja rentoutus. Tunti sopii kaikille. Hermostoa voidaan aktivoida ja rauhoittaa mm. liikkeiden, kosketuksen ja hengityksen avulla. Silloin kun tavoittelemme palautumista ja rauhoittumista, teemme liikkuvuusharjoituksia rauhallisesti omaan tahtiin ja hyödynnämme hengityksen rytmiä.

**LIIKEMEDITAATIO**

Liikemeditaatio äänimaljojen kanssa on hieno kokonaisuus, jossa Pauliina ohjaa sinut lempeästi kohti sinun omaa liikettä ja Johanna luo upeilla äänimaljoillaan äänimaailman, rentouttaen, avaten ja puhdistaen ja energisoiden.

Mukaan tarvitset: rennot ja mukavat vaatteet, joissa voi liikkua, jumppapatja, pikkunen tyyny ja viltti, villasukat, vesipullo. Ulkona sään mukainen vaatetus, joissa on hyvä liikkua eikä haitta, jos likaantuu. Mukavat kengät.