



LIIKE JA RENTOUTUS- KEHONHUOLTO
VIIKONLOPPU VUOKATISSA PE-SU 29.9.-1.10.2023

Lähde mukaan ihanalle matkalle, liikkeen ja rentoutuksen maailmaan Vuokatin maisemiin.

Tämän viikonlopun aikana voit unohtaa kaiken kiireen, päästää irti ja heittäytyä täysillä keskittymään itseesi. Nyt saa rentoutua ihan luvan kanssa. Lempeät liikkeet ja äänimaljojen sointi tuudittaa sinut rentouden ja hyvänolon tunteeseen ja viikonlopun jälkeen olet ladannut akkusi ja sinulla on energinen ja hyvä olo.

PE 29.9.

18.00-19.30	Lempeä jooga/Pauliina	Telinesali
19.30-20.30	Kosketushoito ja äänimaljarentoutus/Johanna	Telinesali
Sauna		

LA 30.9.

8.00-9.00	Aamumeditaatio ja kehon herättelyä ulkona/Pauliina	Telinesali
9.00-10.00	Aamupala	Olas
10.15-12.30	Luontokävely ja liikettä luonnossa/Pauliina ja Johanna	
12.30-14.00	Lounas	Olas
15.00-16.30	FasciaMethod-kehonhuoltotunti ja rentoutus/Johanna	Telinesali
17.00-19.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Lempeä jooga/Pauliina	Telinesali
20.00-21.00	Kosketushoito ja äänimaljarentoutus/Johanna	Telinesali
Sauna		

SU 1.10.

8.00-9.00	FasciaMethod-kehonhuolto ja kehon herättelyä ulkona/Johanna	Telinesali
9.00-10.00	Aamupala	Olas
10.15-12.00	Liikemeditaatio äänimaljojen kera/Pauliina ja Johanna	Telinesali

Viikonlopun päätös ja palautteet.

*Pidätämme oikeudet muutoksiin



Pauliina Diallo on tanssitaiteilija Hyvinkäältä, joka rakastaa tanssia ja liikettä, musiikkia ja luontoa. Pauliina on opettanut yli 20 vuoden ajan päätyökseen monia eri tanssilajeja mm. nyky-, afrikkalaista ja lastentanssia sekä liikeimprovisaatiota. Lisäksi hän on opettanut joogaa yli kymmenen vuotta; astanga, hatha, flow ja yinjoogaa. Pauliina on esiintynyt tanssijana ja muusikkona useissa esityksissä ja toteuttanut kokoillan näytöksiä. Pauliina on erityisen kiinnostunut liikkeestä, liikkeen parantavasta ja puhdistavasta voimasta ja sen tuomasta energioiden kohoamisesta. Hän on pitänyt viime aikoina Sielun liikettä luonnossa ja Sielun liikettä saarella-liikeretriittejä. Nämä ovat avanneet uudenlaisen, syvemmän yhteyden luontoon, tuoneet leikkisyyttä liikkeeseen ja laajenemista aivan uusille tasoille. ”kaikki osaa tanssia ja liike liikuttaa syvältä”- on Pauliinan motto. Pauliina haluaa tarjota ihmisille hetkiä olla oma itsensä, unelmoida, iloita, löytää oma sisäinen lapsensa, hetkiä olla yhtä luonnon kanssa, yhtä oman voimansa ja valonsa kanssa.

Johanna Ikonen on koulutettu hieroja-urheiluhieroja, laaja-alainen vyöhyketerapeutti ja hermoratahieroja. Johanna on myös pitkän linjan liikunta-alan ammattilainen. Yli 25 vuoden kokemus erilaisten liikuntaryhmien ohjaamisesta ja valmentamisesta. Lajikirjo on todella laaja. Lisäksi Johannalta löytyy STOTT-pilates ohjaaja koulutus (englanninkielinen koulutus), FasciaMethod-kehonhuolto ohjaajakoulutus ja viimeisimpänä Johanna on kouluttautunut rentoutus-, mentaali-, ja hypnoosivalmentajaksi. Johanna on toteuttanut muutaman vuoden aikana elämys- ja hyvinvointimatkoja Ylläksellä. Hän ohjaa myös erilaisia rentoutusryhmiä niin sisällä kuin luonnossakin. Äänimaljojen maailma on tuonut ihanan lisän tunteihin ja Johanna pitääkin viikoittain äänimaljarentoutuksia ja tekee äänimaljahoitoja. Myös erilaistan tyky-, ja tyhypäivien suunnittelu ja toteutus on tuttua puuhaa. Oman liikunta- ja hieronta-alan yrityksen kautta Johanna pääsee toteuttamaan omia visioitaan ja viemää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ideologiaa eteenpäin asiakkailleen. Johanna kulkee samoilla linjoilla Pauliinana kanssa liikkeen ja luonnon suhteen. Hoitavaa liikettä lihaksiin- on yrityksen tunnuslause.

Yhteistyömme on saumatonta ja täydennämme hyvin toisiamme ammattitaitoa.

Luomme yhdessä parempaa huomista.