



Hengähdyshetkiharjoitukset Pirtillä

Torstai 21.8 kello 17:30-18:30
ja 19:00-20:00
(ilmoittautuminen viim. 18.8.)

Keskiviikko 27.8 kello 19:00-20:00
(ilmoittautuminen viim. 25.8)

[Ilmoittautumislinkki:](https://forms.gle/iygxtwihWyKjN4XP9)

<https://forms.gle/iygxtwihWyKjN4XP9>



Hengähdyshetki itselle

-kohti rentoutta ja levollista mieltä



Olen Tiina Mattila ja opiskelen työni ohella palautumisvalmentajaksi. Osana opintojani tarjoan Nekalan Siirtolapuutarhayhdistyksen jäsenille **Hengähdyshetki** rentoutumis- ja palautumisharjoituksia.

60 minuutin ohjattu Hengähdyshetki –harjoitus sisältää palautumista edistäviä liikkeitä, jotka avaavat ja huoltavat kehoa sekä rentouttavat ja elvyttävät mieltä. Liikesarjat ovat helppoja ja ne tehdään rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen. Liikkeistä löytyy vaihtoehtoja eri tasoille osallistujille. Harjoitustunnit pidetään iltaharjoituksina, joten ne edistävät myös paremman unen saantia.

Hengähdyshetkiharjoitus pidetään Pirtillä ja osallistuminen on maksuton. Yhdelle kerralle mahtuu 5 henkilöä. Ilmoittaudu viereisen ilmoittautumislinkin kautta tai skannaa QR-koodi puhelimellasi. Hengähdyshetki pidetään, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 3 henkilöä.

Ohjaaja tuo tarvikkeet ja jumppa-alustoja tunnille, mutta joustavat ja lämpimät vaatteet päälle ja halutessasi voit ottaa oman jumppa-alustan mukaan.

Mikäli sinulla on kysymyksiä, niin voit laittaa minulle sähköpostia: muukkat@gmail.com

Lämpimästi tervetuloa!