

# Volare!

## HYVINVOINTISTUDIO

Hyvinvointistudio VOLARE tarjoaa kokonaisvaltaisia hyvinvointielämyksiä kaikille omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Voit hoitaa itseäsi yhtäaikaisesti niin kehon kuin mielen tasolla. Ryhmät ovat pieniä, mikä mahdollistaa laadukkaan ohjauksen, turvallisen liikkumisen ja paremman osallistujien yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamisen.

### Air Jooga

Katosta roikkuva, vyötärön korkeudella oleva silkkiliina jakaa kehon painoa, tukee ja auttaa ohjaamaan painovoimaa haluamaamme kehonosaan. Tämän vuoksi pääsemme tekemään haastaviakin asentoja turvallisesti (mm. käsilläseisonta). Ilmajooga huolttaa ja vahvistaa kehoa ainutlaatuisella tavalla ja on erinomainen apuväline mm. lieviin selkävaivoihin. Lisäksi ilmajoogalla voi parantaa ryhtiä, tasapainoa ja kehontuntemusta, sekä lisätä ylävartalon puristusvoimaa. Pää alaspäin tehtävät riipunnat ovat monien mielestä ilmajoogan suola. Tule, koe ja ihastu!

**Ohessa on syksyn 2017 viikkotuntiemme lukujärjestys ja tunti-kuvaukset.**

#### Air Basic ja Air Basic (taso 2)

Air Basic -tunnilla tutustutaan oikeaoppiseen ja turvalliseen silkkiliinan käyttöön. Opitaan perusriipunnat ja silkkiliinan antamat mahdollisuudet niin venytyksissä, voimaliikkeissä kuin liikkuvuudessakin. Sopii myös ensikertalaisille. Air Basic (taso 2) tunti on asanoiltaan astetta haastavampi ja fyysisempi ja sopii näin jo hieman kokeneemmalle ilmajoogille.

#### Air Core

Tämä tunti sisältää keskivartaloa vahvistavan ja ylävartalon puristusvoimaa lisäävän osion. Liinan käyttö syvien lihasten vahvistamisessa antaa aivan uudenlaista ulottuvuutta ja tekee harjoittelusta myös todella hauskaa.

#### Air Smooth

Air Smooth -tunnilla keskitytään enemmän liikkuvuutta ja venyvyyttä lisääviin liikkeisiin. Tunti rytmiltään rauhallinen ja myös pidemmän loppurentoutumisen vuoksi erinomainen palauttamaan kehoa ja mieltä. Sopii myös ensikertalaisille.

### Viikkotuntien lukujärjestys syksy 2017

#### Maanantai:

Klo 18.00 Pilates 60 min. (Carita)  
Klo 19.15 Air Basic (taso 2) 75 min. (Jonna)

#### Tiistai:

Klo 17.45 Flow Jooga (taso 2) 75 min. (Saila)  
Klo 19.15 Air Smooth 75 min. (Jonna)

#### Keskiviikko:

Klo 08.30 Air Basic 60 min. (Jonna)  
Klo 19.15 Fascial Training 60 min. (Susanna)

#### Torstai:

Klo 18.00 Air Core 60 min. (Jonna)  
Klo 19.15 Yin Stress Less 75 min. (Jonna)

#### Perjantai:

Klo 07.15 Air Smooth 60 min. (Jonna)

#### Sunnuntai:

Klo 16.30 Air Basic 75 min. (Jonna)  
Klo 18.00 Air Smooth 75 min. (Jonna)

Voit tarkistaa viikkotuntien sisällön, varata ajan tunneille ja tutustua koko tarjontaamme osoitteessa [www.studiovolare.fi](http://www.studiovolare.fi)

Air Jooga

Pilates

Tilaustunnit

Yin Jooga

Fascial Training

Syntymäpäivät

Flow Jooga

Hieronta

Valmennus



#### Yin Stress Less 75 min.

Yin jooga on rauhallista, pääosin ilman lihasvoimaa tehtävää joogaa. Yin Stress Less -tunnilla kaikki liikkeet tehdään lattian tasalla, pääosin makuultaan, jolloin stressi tasoa laskeva hermosto saa mahdollisuuden aktivoitua. Liikkeiden tueksi asetellaan apuvälineitä, jotta liikkeen voi tehdä mahdollisimman vapaana lihasjännityksistä. Lempeiden restoratiivisten (palauttavien) asentojen ensisijainen tavoite on saada harjoittaja rentoutumaan.

#### Flow Jooga (taso 2) 75 min.

Flowjooga-tunnilla yhdistyvät dynaamiset asana-sarjat lempeisiin kehoa avaaviin liikkeisiin. Tunti päättyy aina loppurentoutukseen. Ohjaaja antaa liikkeistä tarvittaessa vaihtoehtoja, mutta aiemmista joogakokemuksista on etua tällä tason 2 tunnilla. Teemme turvallisen harjoituksen, jonka palkintona on vahvempi, liikkuvampi keho ja rauhoittunut mieli.

#### Pilates

Pilates on kehonhallintateknikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiä sekä huolttaa selkää. Tunnilla opitaan käyttämään kehon niveliä ja lihaksia tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon lihakset yhdessä ryhtiä tukevien lihasten kanssa vahvistuvat.

#### Fascial Training

Harjoittelu perustuu myofaskioiden eli kehon lihaskalvoketjujen läpikäymiseen dynaamisten liikkeiden avulla. Tätä kautta pystytään vaikuttamaan koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatio-kyvyn sekä liikkuvuuden ja liikehallinnan parantamiseen. Harjoitteet perustuvat tutkimustietoon (Stecco ja Myers) sekä fysioterapeuttien kokemukseen lihaskalvojen hoidosta ja harjoittelusta käytännössä.

### Volaren hinnasto

#### Viikkotunnit ryhmiin:

Kertamaksu 14 €  
5 x kortti 65 € (voimassa 3 kk)  
10 x kortti 115 € (voimassa 4kk)  
1 kk Anytime-kortti viikkotunneille 110 €  
Workshopit (2h) 25-35 €

#### Hieronta:

30 min. 27 €      45 min. 37 €  
60 min. 47 €      90 min. 63 €  
5 X 30min 115 €    5 X 45min 165 €



**Käy myös Facebook-sivuillamme lukemassa, mitä muut ovat meistä tykänneet!**