

Volare!

HYVINVOINTISTUDIO



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

Air Jooga

Ilmajooga eli Air Jooga on melko uusi laji Suomessa ja maailmalla. Katosta roikkuva, vyötärön korkeudella oleva silkkiliina jakaa kehon painoa, tukee ja auttaa ohjaamaan painovoimaa haluamaamme kehonosaan. Tämän vuoksi pääsemme tekemään haastaviakin asentoja turvallisesti. 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. Ilmajooga on todella hauskaa ja antaa perinteiselle harjoittelulle uutta pilkettä. Et tarvitse aiempaa tietämystä tai kokemusta joogasta. Tule, koe ja ihastu!

Tuntikuvaukset:

Yin Jooga

Yin Jooga on rauhallista, pääosin ilman lihasvoimaa tehtävää joogaa, jossa avataan erityisesti runsaasti sidekudosta sisältäviä alueita, kuten lantiota ja alaselkää. Asennoissa viivytään 1-5 min ajan ja näin Yin Joogan avaava ja rentouttava harjoitus tukee erinomaisesti muuta fyysistä harjoittelua, sekä sopii erinomaisesti istumatyötä tekeville ja on omiaan palauttamaan kehoa ja mieltä stressistä. Et tarvitse tietämystä tai aiempaa kokemusta joogasta ja siksi se sopii kaikille. Tunnilla pidetään miellyttävää, mietoa infrapunalämpöä.

Viikkotuntien lukujärjestys syksy 2016

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
17.15			Air Basic (60 min.) Jonna	Air Basic (60 min.) Merja			
17.30							Air Basic (60 min.) Jonna
19.00				Yin Stress Less (75 min.) Jonna			Yin Jooga (75 min.) Saija
19.15		Air Basic (60 min.) Jonna					

Voit tarkistaa viikkotuntien sisällön, varata ajan tunneille ja lukea tarkemmat palvelukuvaukset osoitteessa www.studiovolare.fi

Yin Stress Less

Kaikki liikkeet tehdään lattian tasalla, pääosin makuultaan. Liikkeiden tueksi asetellaan usein apuvälineitä, kuten jooga-tiiliä, bolstereita tai huopia, jotta liikkeen voisi tehdä mahdollisimman vapaana lihasjännityksistä, mutta kuitenkin sopivaa venytystä asennossa aistien. Rauhallinen ja syvä hengitys tyynnyttää hermostoa ja miellyttävä infrapunalämpö edesauttaa käynnistämään kehon palautumismekanismeja. Lempeiden restoratiivisten (palauttavien) asentojen ensisijainen tavoite on saada harjoittaja rentoutumaan.



Järjestämme lisäksi seuraavia Jooga-tunteja:

Air Basic
Air Core
Air Smooth
Air Flow

Palvelutarjontamme kuuluvat myös

- o **Kurssit ja tapahtumat**
- o **Mentaali- ja yksilövalmennus**
- o **Hieronta**
- o **Tilaustunnit**
- o **Syntymäpäivät**

Volaren hinnasto

Viikkotunnit ryhmiin:

Kertamaksu 14 €
5x kortti 65 €

Workshopit (2h) 25-35 €

Tilaustunnit: Pyydä tarjousta.

Hieronta:

30 min 27 €
45 min 37 €
60 min 47 €
90 min 63 €
2 h 78 €