



HYVINVOINNIN PALIKAT

VIKKOLUKKARI 2022 - 2023

Tunnit alkavat vko 32, ellei muuta mainita. Muutokset mahdollisia.



TUNNIT

Ma	Femine-Yin ja Lempeä Hatha-jooga	klo 19.00-20.15
Ti	Barre (syyskuun alusta lähtien)	klo 18.00-19.00.
Ke	Ei tunteja	
To	Barre	klo 17.30-18.30
	Vinyasana Flow -jooga	klo 18.45.-20.00
Pe	Äänimaljarentoutus (joka kuukauden ensimmäinen pe)	klo 18.00-19.00
Su	Perhejoogatunti (joka kuukauden ensimmäinen su)	klo 15.00-16.00
Muista mahdollisista tunteista esim. perhejoogatunneista ilmoitetaan erikseen.		



Lisätietoa:
www.hyvinvoinninpalikat.fi

TUNTIKUVAUKSET:

FEMINE-YIN JA LEMPEÄ HATHA:

Tämä tunti koostuu Yin-osuudesta, jossa ollaan tietyissä asanoissa hieman kauemmin ja ohjaaja käy (tuntisisällöstä riippuen) käsittelemässä muutamia naisen hyvinvoinnille tärkeitä akupisteitä, joilla voidaan tukea asentojen vaikutuksia. Yin-osioissa voidaan käyttää myös restoratiivisia liikeitä. Tunnilla tehdään myös vahvistavia Hatha-joogan liikesarjoja, jotka myös sopivat lempeästä ja kokonaisvaltaista joogasta pitävälle.

VINYASANA FLOW:

Tällä tunnilla nimensä mukaisesti liikutaan asanasta toiseen virtaavin liikkein hengityksen ohjaamana. Tunnin sisältö vaihtelee ja se sisältää kokonaisvaltaisesta Hatha-joogasta tuttuja elementtejä ja asanoita. Tunnilla ohjaaja johdattaa sinua alkurentoutumisesta virtaavaan flowmaiseen liikehännän kautta loppurentoutukseen. Tunnilla tehdään asana-sarjoja, jotka toistuvat melkein samanlaisina useana tuntina peräkkäin. Näin joogi pääsee mukaan nauttimaan virtaavasta liikkeestä ja tunnin tuomasta energiasta paremmin. Vinyasana-jooga vahvistaa kehoa, kehittää tasapainoa ja lisää lihasvoimaa ja näiden lisäksi tämä tunti energisoi kehoa, vähentää stressiä ja edistää rentoutumista. Tunti sopii kaikille vähän dynaamisemmasta joogasta pitävälle.

BARRE

Barre on tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Barren juuret ovat klassisen baletin tankoharjoituksissa sekä Lotte Bergin metodissa, joka yhdistää kuntoutusta ja baletin tekniikkatreeniä. Barre ei kuitenkaan ole balettia, vaan juuri ohjaajansa näköistä koko kehon treeniä. Erityisesti pakarot, reidet ja keskivartalo pääsevät tehotreeniin barre-tunnilla.