

Aistien armoilla - luento ja rytmisen liikeharjoittelu - rentoutus sunnuntaina 5.5. klo 10.15-12.30

**TÄMÄN WORKSHOPIN TARKOITUS ON ANTAA SINULLE VALMIUKSIA
HARJOITELLA IRTI ELÄMÄÄ VAIKEUTTAVISTA
PRIMITIIVIREFLEKSEISTÄ.**

AISTIEN ARMOILLA -LUENTO

SAAMME LUENNOLLA VASTAUKSIA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN:

- MIKSI PINNA PALAA HERKÄSTI?**
- MISTÄ JOHTUU HERKKYYS SÄIKÄHTELYLLE?**
- MITEN ON MAHDOLLISTA, ETTÄ HARTIAT OVAT TAAS KIPEÄT,
VAIKKA JUURI KÄVIN HIERONNASSA?**
- VOIKO ITSETUNTOA PARANTAA HARJOITTELEMALLA?**
- MIKSI KANGASKENGÄT KULUVAT PUHKI UKKOVARPAAN PÄÄLTÄ?**

RYTMINEN LIIKEHARJOITTELU - RENTOUTUS

**RYTMINEN LIIKEHARJOITTELU ON SYVÄLLE HERMOSTOON
VAIKUTTAVA RENTOUTUKSEN MENETELMÄ. RUOTSALAINEN
PSYKIATRI, HARALD BLOMBERG ON KIRJOITTANUT AIHEESTA
PARANTAVAT LIIKKEET -NIMISEN KIRJAN. TUNNIN AIKANA
OPITAAN LIIKKEET JA NIIDEN SUORITUSTAPA NIIN, ETTÄ NE
JATKOSSA OSATAAN TEHDÄ MYÖS KOTONA.**

**WORKSHOPIN HINTAAN SISÄLTYY PÄIVÄN YDINKOHDAT
SISÄLTÄVÄ VIHKKONEN.**

HINTA 35 €

**OHJAAJANA: SENSOMOTORIIKAN ASIANTUNTIJA,
LIIKUNNANOHJAAJA AMK JARNO JOKELA**

**AISTIEN
ARMOILLA**

www.liikuttava.fi
www.facebook.com/liikuttavasr
Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala
puh. 040 700 5210

