

## JOOGA

Joogaharjoituksen kuluessa hiljennytään ja virittäydytään tekemään fyysisiä harjoituksia, asanoita, keskittyen kuuntelemaan niiden vaikutuksia kehossa. Liikkeeseen yhdistetään luonnollinen hengitys, joka samalla tukee liikkeen suoritusta ja tasapainottaa ruumiin ja mielen keskinäistä toimintaa. Hengityksen ja liikkeen koordinointi sekä jatkuva tietoinen valppaus harjoituksessa lisäävät myös keskittymiskykyä. Voit valita tavallisen joogan, äijäjoogan, voimakkaamman joogan, fakiirimattojoogan tai lämpöjoogan.

## LÄMPÖJOOGA

Lämpöjooga on normaali joogaharjoitus, mutta sali lämmitetään 38 asteen lämpöiseksi.

Mukaan oma alusta tai alustan päälle iso pyyhe, tms. sekä juomapullo.

Normaalista tunnista poiketen lämpöjooga toimii paljon muunakin kuin rentoutuksena.

Tuloksia liikkuvuudessa saavutetaan nopeasti, silti ilman seuraavan päivän lihaskipuja.

Lämpöjooga on turvallista ja se tukee lihasten rentoutumista. Jo parin kerran jälkeen tasapaino ja notkeus lisääntyvät lämpöjooga myös kiihdyttää aineenvaihduntaa, joten se on hyvä nesteenoistaja.

## SYVÄVENYTTELY / JOOGA

Syvävenyttelyllä saat uutta tasapainoa kehoosi, vapauttamalla lihaskireyttä. Pitkien joogavenytysten ja oikeaoppisen hengityksen avulla saadaan venytys syvempiin lihaskerroksiin asti.

## ÄIJÄJOOGA

Keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista. Pyrkimyksenä ei ole seistä päällä vaan tukevasti jaloilla.

Tyyneen hilpeää äijäjoogaenergiaa. Mitä jäykempi äijä, sen soveliaampi äijäjoogaryhmään. Kaikenlaiset, myös norjat äijät ovat tervetulleita ryhmään. Myös äijien pojat ovat tervetulleita. Ei valaistumista vaan venytyksiä oman hengityksen tahdissa.

## ÄITIYSJOOGA

Äitiysjoogassa teemme vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia soveltuen raskauden kaikkiin vaiheisiin. Opettelemme yksinkertaisia hengitysharjoituksia jotta löytäisimme hengityksen tuen myös synnytyksessä.

Harjoitamme lantionpohjalihaksia ja keskitymme raskauden kannalta oleellisiin lihasryhmiin. Voimistamme kehoa lempeästi kohti synnytystä. Äitiysjooga soveltuu hyvin myös palautumiseen synnytyksen jälkeen.

## NAURUJOOGA

Nauru edistää mielen ja kehon terveyttä kokonaisvaltaisesti. Kun nauramme voimakkaasti, stressihormonin, kortisolin, taso kehossamme alenee ja hyvänolon hormonin, endorfiinin tuotanto kehossamme vilkastuu. Naurusta saa voimavaroja, jaksamista ja se tuo lisää harmoniaa elämään. Naurun on todettu lisäävän luovuutta, oppimiskykyä, sosiaalista kyvykkyyttä, yhteenkuuluvaisuutta, keskittymiskykyä sekä elämäniloa. Tyypillinen naurusessio on yhdistelmä joogan hengitysharjoituksia, venyttelyä, stimuloituja nauruharjoituksia ja lapsellisen leikkimielisyyden kehittämistä

## 5-TIIBETILÄISTÄ RIITTIÄ

Nämä riitit ovat yksinkertaisia voimistelu-liikkeitä. Ne voimistavat ja notkistavat jäykkiä lihaksia ja niveliä ja niiden uskotaan nuorentavan koko ihmistä. Tarinan mukaan alun perin salaperäisiä riittejä harjoittivat Himalajalla asuvat budhalaismunkit jotka näyttivät monta kymmentä vuotta nuoremmilta kun mitä he olivat todellisuudessa.

## LATINOMIX

tanssillista kuntoliikuntaa latinorytmein.

## CHIBALL

Liikutaan pienien aromapallojen kanssa. Tässä lajissa yhdistyvät mm. taiji, jooga, pilates, feldenkreis, syvärentoutus.

## ZUMBA

Zumba-tunnilla ei tehdä koreografiaa saati opetella tanssitekniikkaa, vaan tärkeintä on hyvä mieli sekä monipuolinen ja hauska liikunta. Kyllästymään ei pääse, sillä jokainen tunti on ainutlaatuinen. Tavoitteena on, että jokainen poistuu zumba-tunnilta hikoillen ja hyvällä tuulella.

## FYSIOPILATES

FysioPilates on liikuntaa, jossa Pilatesharjoitteluun on yhdistetty fysioterapeuttinen osaaminen. Ohjaajana toimii Pilates-koulutuksen saanut työfysioterapeutti.

# HYVINVOINTICENTER

[www.hyvinvointicenter.fi](http://www.hyvinvointicenter.fi)

Valtakatu 4A, 28100 PORI

02 637 6061

