

## *Kaikki kehon ja mielen hyvinvointiin*

Hyvinvointicenter tarjoaa hoitoa ja hyvää oloa asiakkaan omien toivomusten mukaisesti, hoitaen ihmistä kokonaisvaltaisesti. Valittavana on erilaisia hoitomuotoja, jotka pitävät yllä terveyttämme ja toimivat ennaltaehkäisevästi, lisäten kehomme vastustuskykyä. Meiltä voi myös vuokrata erilaista kokous- ja neuvottelutilaa terveysvaikutteisen tarjoilun kera. Räätelöimme myös erilaisia kokouspaketteja, hemmottelupaketteja sekä Tyhy- että Tyky-päiviä.

**Ajanvaraukset netissä!**

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

**tai soittamalla**

**02 – 637 6061**

*Saatavana myös lahjakortteja*

*Tervetuloa viihtymään ja hellimään itseäsi!*



**HYVINVOINTICENTER**

**Valtakatu 4A, 28100 PORI (postitalo)**

**Olemme avoinna ma-pe klo 10-17**

**Hoitoaikoja aamuvarhaisesta iltamyöhään, myös lauantaisin ja sunnuntaisin !**

# Jooga



Hyvinvointicenterissä on tarjolla useita eri joogaryhmiä seitsemänä päivänä viikossa, sekä aamuisin että iltaisin. Tarjolla on mm. joogaa, suosittua lämpöjoogaa, äitiysjoogaa, äijäjoogaa sekä naurujoogaa. Järjestämme usein myös alkeiskursseja, joilla on hyvä aloittaa uusi harrastus. Katso lisätietoja [www.joogasali.com](http://www.joogasali.com). Saleillamme on tarjolla myös zumbaa, PhysioPilatesta, syvävenyttelyä, ChiBallia, LatinoMixiä, Tiibetiläisiä rittejä ym. Lisäksi kurssitarjontamme on erittäin runsasta sekä monipuolista.

## Joogasalin ohjaajat:

Mirja Lamberg (jooga, lämpöjooga, syvävenyttely)	p. 044 256 3494
Johanna Jokinen (jooga, äitiysjooga, lapsijooga)	p. 040 5271897
Sari Mattila (jooga)	p.0400 493116
Elina Rautanen (ChiBall, LatinoMix)	p. 040 5385448
Rauno Lehtonen (jooga, äijäjooga)	p. 0500 799079
Sanni Lepistö (Zumba)	p. 050 3669646
Jenni Jaakkola (PhysioPilates, Zumba)	p. 040 587 6508

## Suolahuonehoidot

Hoito on tarkoitettu mm. astmaatikoille, hengityselinsairauksista kärsiville, atooppiseen ja allergiseen ihottumaan, psoriasisikseen, kroonisiin poskiontelotulehduksiin ym. Voit tulla vain rentoutumaan ja nauttimaan suolahuoneen rauhoittavasta ilmapiiristä. Suolahuonehoidoista erillinen esite.

## Fysioterapia

Sähkökipuhoidot, yksilöllinen terapeuttinen harjoittelu, ryhmäliikunta (esim. PhysioPilates, PhysioFit) myös hierontaa ilman lääkärin lähetettä

<b>30min</b>	<b>33,-</b>	<b>45min</b>	<b>43,-</b>	<b>60min</b>	<b>52,-</b>	<b>Jenni</b>
--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------

## Täsmähoito: Osteopatia, Akupunktio ja Karnak mittaukset

### Osteopaattinen käsittely

Sis. haastattelun, klinisen tutkimuksen ja osteopaattisen hieronnan.

<b>30 min.</b>	<b>30,-</b>	<b>60 min.</b>	<b>60,-</b>	<b>Mika</b>
----------------	-------------	----------------	-------------	-------------

### Ortopedinen osteopatia

Kehon tukirangan nivelten, nikamien sekä pehmytkudosten toiminnallisten häiriö- ja kiputilojen tutkiminen sekä hoito. Hoitomenetelmänä käytetään tukirankaan nikama- ja nivelkäsittelyä sekä pehmytkudoksiin liikehoitoja.

<b>60 min.</b>	<b>60,-</b>	<b>Mika</b>
----------------	-------------	-------------

### Lojer 240 Liikehoitopöytä

Erittäin tehokas, hellävarainen liikehoitomenetelmä selkärangan käsittelyyn. Hoito samanaikaisesti kierteäen, venyttäen ja sivutaivutuksella. Myös selkäkiputoiminto.

<b>30 min.</b>	<b>30,-</b>	<b>Mika</b>
----------------	-------------	-------------

### Sähkölaser-akupunktio

Akupunktiohoito sähkölaserilla tai neuloilla. Sähkölaser, LED, ravinto-oppi, hivenaineet ja vitamiinit sekä niiden kokonaisvaltainen hyödyntäminen.

**60 min. 60,-** **Mika**

### Karnak –mittaus

Elinten toimintahäiriöiden mittaus. Kivuttomasti, nopeasti ja vaivattomasti. Mittauksen jälkeen käydään läpi yhdessä vaivat ja kartoitetaan mikä täsmähoito on ajankohtainen kyseiseen ongelmaan..

**Karnak mittaus 30 min 40,- Karnak tutkimus ja hoito 90 min 95,-** **Mika**

## *Hieronta, Hermoratahieronta ja triggerpistekäsittely*

Klassinen hieronta rentouttaa ja vapauttaa lihakset toimintaan.

**30 min. 22,- 45 min. 30,- 60 min. 38,- 90 min. 48,-**  
**Leo, Pia, Mika**

### Hermoratahieronta

Sormenpäillä painaen ja pyörittäen, verrattavissa akupunktioon. Aloituskerrat ovat erityisen tärkeitä, jotta saadaan koko kehon hermosolut toimeliaiksi, jolloin maksan entsyymikanta lisääntyy. Samalla solujen sisäinen tasapaino eli meostaasi palautuu.

**120 min. 60,- 5x120 min. 275,-** **Pia**

### Triggerpistekäsittely

triggerpiste on luustolihasen lihasfaskian(kalvon) sisäinen voimakkaasti ärtynyt alue. Triggerpisteet ovat yleensä sormenpäiden kokoisia(suurempiakin toki löytyy) ja niitä työstettäessä, joko painamalla ja pumpaamalla tai painamalla yhtämittaisesti. Hoitomuotona erittäin tehokas ja nopea.

**30 min. 22,- 45 min. 30,- 60 min. 38,- 90 min. 48,-**  
**Pia**

## *Perinteinen jäsenkorjaus*

Perinteinen jäsenkorjaus on kokonaisvaltaista hoitoa. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvä hoitaja osaa paitsi tasapainottaa ihmisen tukirangan; lihakset ja nivelet, hän osaa myös ohjata asiakasta ravintotottumusten, liikunnan, työrasituksen ja työuupumuksen, sekä muiden vaikeiden elämäntilanteiden korjaamisessa.

Hoitoja oppilastyönä !

**60 min. 30,-** **Henna**

## *Luontaishoidot*

### Aromaterapia

Koko keholle tai osalle tehtävä erittäin rentouttava käsittely, jossa hierontaöljyyn sekoitetaan huolella valittuja eteerisiä öljyjä, jotka kulkeutuvat hieronnan ja hengityksen välityksellä kaikkialle kehoon. Ihana hemmotteluhoito, joka laukaisee lihasjännityksiä, rentouttaa, lievittää stressiä.

**30 min. 35,- 60 min. 55,- 90 min. 65,- 120 min. 80,-**  
**Heli**

### Shiatsu

Perustuu perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen; käsitellään koko keho akupisteitä painellen. Laukaisee lihasjännityksiä, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, parantaa vastustuskykyä, virkistää mieltä. Sarjahoito tehostaa vaikutusta.

**90 min. 60,- 120 min. 70,- Heli**

### Klassinen vyöhyketerapia

Hoito tehdään jalkojen heijastealueiden ja akupisteiden kautta. Yleisempiä hoidettavia oireita ovat ruuansulatukselliset häiriöt, ummetus ym suolisto-ongelmat, selkä-, niska- ja hartiavaivat, iskias, hormonaaliset ongelmat, koliikki, turvotukset, stressi, unettomuus, väsymys, uupumus yms.

**30 min 30,- 60 min. 50,- 90 min. 60,- Heli (Riitta)**

### Intialainen päähieronta

Rentouttava ja rauhoittava hartioiden, niskan ja pään alueen hieronta.

**30 min. 30,- 45 min. 40,- Tuula, Petra, Marjatta**

**60 minuutin hoito 50,- Tuula, Petra**

### Kiinalainen päähieronta

Pään, niskan ja kasvojen alueen akupisteiden käsittely sormilla painellen. Elvyttää kasvoja, laukaisee niskan alueen jännityksiä, vilkastuttaa pään alueen verenkiertoa sekä rentouttaa ja virkistää koko kehoa.

**30 min. 30,- 45 min. 40,- Heli**

### Ayurvedinen pää- ja kasvohoito

kipuja ja stressiä lievittävää, samalla hemmottellevaa hartiaseudun, pään, niskan ja kasvojen alueen marmapisteiden ja ratojen käsittelyä hoitavalla öljyllä.

**60 min. 50,- Tuula, Marjatta**

### Intialainen ayurvedinen koko kehon hieronta

Lämpimällä hoitavalla öljyllä napakka, silti kivuton hieronta päästä varpaisiin. Myös kasvojen hieronta marmapisteiden käsittelyineen sisältyy tähän keho ja mieltä rauhoittavaan, uudistavaan ja energisoivaan perinteiseen Intialaiseen hierontaan.

**120 min. 80,- Tuula**

### Turvehoito

Lämmin turvehaude lievittää lihas- ja nivelkipuja, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, rentouttaa, poistaa kuona-aineita. Paikallishoitona ongelmakohtaan.

**60 min 65,- Heli**

### Jalkojen rentoutushoito

Jalkojen energiaratahieronta on kevyttä painallusta ja sivelyä jalkaterien alueella. Sopii vauvasta vaariin, ikään ja vaivaan katsomatta. Erinomainen mm. nukahtamisvaikeuksista kärsiville.

**30 min. 30,- 45 min. 40,- Heli**

### Trager-hoito

Trager-terapiassa kehoa kosketetaan venyttämällä, tuudittamalla ja värissyttämällä tietoisesti keskittyen. Nämä pehmeät ja samalla tehokkaat liikkeet laukaisevat kivuttomasti kipuja ja jännityksiä.

**60 min. 50,- 90 min. 55,- Marjatta**

### Reiki energiahoito

Antaa lisää energiaa, piristää mieltä ja auttaa jaksamaan. Helpottaa esim. unihäiriöissä, väsymyksessä, migreenissä, erilaisissa kiputiloissa. Sopii kaikille, ei sivuvaikutuksia. Sarjahoito tehostaa vaikutusta.

**75 min. 35,- 3x75 min. 90,- Heli**

### Kuumakivihieronta

Syvärentouttava ja nautinnollinen hieronta kuumilla sileillä laavakivillä.

**75 min. 70,- 120 min. 85,- Tuula**

**45 minuutin selkä/niskahieronta 50,- Tuula**

## *Kosmetologiset hoidot*

### Kasvohoito

Ihotyyppin mukainen kasvohoito suomalaisella, luomu-sertifioidulla ja käsityönä valmistetuilla Vihreän Kosmetiikan luomukosmetiikkatuotteilla. Sis. alkupuhdistus, kulmien siistiminen, kuorinta, hieronta, naamio, kosteus-/hoitovoide

**60 min. 50,- Petra**

### Kasvo- ja silmänympäryshoito

Kuten kasvohoito, mutta silmänympärykseen tehdään lymfaattinen hieronta ihon vanhenemista hidastavalla ja ihoa uudistavalla kylmäpuristetulla arganöljyllä ja turvotusta vähentävällä appelsiinin eteerisellä öljyllä.

**75 min 60,- Petra**

### Tehokosteuttava kasvohoito

Kuten kasvohoito, mutta sisältää lisäksi tehokosteuttavan kasvoseerumin ja pitkän sekä rentouttavan kasvohierannon kosteuttavalla jojoba-öljyllä. Hoito on erityisen hyvä kuivalle, väsyneelle ja ikääntyneelle iholle.

**75 min. 65,- Petra**

### Aromakasvohoito

Alkupuhdistus, kuorinta, pitkä rentouttava ja virkistävä aromaattinen hieronta, naamio ja kosteus. Hoitotuotteina suomalaiset luomuyrteistä valmistetut Frantsilan yrtiltilan tuotteet. Rentouttava, ihon verenkiertoa elvyttävä ja koko olemusta kohottava hoito.

**75 min. 55,- Heli**

### Mineraalikasvohoito

Alkupuhdistus, mineraalisuolakuorinta, hieronta mineraalivoiteella, mutanaamio, kosteus. Erittäin mineraalipitoiset LaCure sarjan tuotteet soveltuvat erityisesti atooppisen kuivalle ja psoriaattiselle iholle sekä epäpuhtaalle ja akneiholle

**60 min. 55,- Heli**

### Kasvohieronta

Alkupuhdistus, pitkä ja rentouttava kasvo- ja päähieronta kosteuttavalla ja pehmentävällä kylmäpuristetulla kookosöljyllä. Rentouttava, ihon ja päänahan pintaverenkiertoa vilkastuttava hoito.

**30 min. 30,- Petra**

### Ihonpuhdistus

Alkupuhdistus, kulmien siistiminen, kuorinta ja höyrytys, mekaaninen ihonpuhdistus, rauhoittava naamio, kosteus-/hoitovoide. Hoito ei sisällä hierontaa.

**60 min. 60,- Petra**

### **Kosmeettinen akupunktio**

Kasvojen akupisteiden manipulaatio sekä sormin painellen että akupunktioneuloilla. Elvyttävä, ilmejuonteita tasoittava, ihon neste- ja verenkiertoa parantava hoito lisää ihon jänneyttä ja heleyttä. Sis. alkupuhdistus, manipulaatio, naamio, hoitovoide.

**90 min. 75,- Heli**

### **Kasvohoito + kiinalainen päähieronta**

Kasvohoidon lisäksi koko kehoa rentouttava pään, niskan ja kasvojen alueen akupistepainelu.

**90 min. 65,- Heli**

### **Turvehoidot kasvoille**

Lämmin turvenaamio elvyttää ja kirkastaa ”harmaata” ihoa, vilkastuttaa veren- ja nestekiertoa. Kylmä turvenaamio supistaa ihohuokosia ja alentaa turvotusta, hoitaa aknea ja epäpuhdasta ihoa. Hoito sis. alkupuhdistus, turvenaamio ja kosteutus.

**45 min. 50,- Heli**

**Ripsien ja kulmien kesto värjäys** omana hoitonaan. Sis. kulmien siistimisen

**ripset 30 min. 19,- kulmat 15 min. 14,- molemmat 45 min. 25,- Petra**

**Ripsien ja kulmien kesto värjäys** hoidon yhteydessä.

**ripset 20 min. 15,- kulmat 15 min. 12,- molemmat 30 min. 20,- Petra**

### **Manikyyri**

Kynsien muotoilu, kynsinauhojen hoito, käsien hieronta, kynsien lakkaus

**60 min. 45,- Petra**

### **Mineraalimanikyyri**

Edellisen lisäksi myös hoitava ja kosteuttava suola-kookosöljykuorinta ja pehmentävä käsinaamio

**75 min. 50,- Petra**

### **Jalkahoito**

Jalkojen yrttikylpy, kovettumien poisto, kynsien hoito, jalkojen hieronta.

**60 min 45,- Heli**

### **Jalkahoito suolakuorinnalla**

**75 min 50,- Heli**

### **Jalkahoito + syvärentoutus**

Jalkahoidon lisäksi syvävaikutteinen, rentouttava akupistepainelu jalkaterien alueella. Sopii kaikille, erinomainen esim. stressistä tai univaikeuksista kärsiville.

**90 min. 65,- Heli**

### **Jalkojen piparminttu tehohoito**

Hoito sisältää jalkoja raikastavan ja virkistävän piparminttu-suolakuorinnan ja hieronnan. Hoito on erityisen hyvä väsyneille ja kuiville jaloille. Vaikuttavina aineina mm. mineraalipitoinen himalajansuola, hohkakivi, sypressi ja piparminttuöljy.

**40 min 55,- Petra**



## Spa-sukkulun hoidot

spa-sukkula on hoitoterapia, jossa keho ja mieli saavat uutta energiaa. Sukkulassa maataan pitkällään pää sukkulan ulkopuolella. Sukkulun sisällä on höyrysauna, infrapunalämpö, värinähieronta sekä hellästi hierovat suihkut. Nautinnollisen rentoutumishetken jälkeen olo on virkeä, unentulo helpottuu, aineenvaihdunta paranee ja lihaksisto on rentoutunut. Spa-sukkula antaa vauhtia aineenvaihdunnalle polttaen 600 kaloria. Spa hoidoista erillinen esite.<

## Bemer terapia,

Bemer terapia on fysikaalisen, kehon toimintoja säätelevän terapian nykyaikaisempia muotoja. Patentoidun signaalin korjaavat vaikutukset mm. mikroverenkierron häiriöihin ovat tieteellisesti todistettu. Bemer terapia on tehokasta ja täydentävää hoitoa ja sillä saadaan erinomaisia tuloksia esim. kroonisten sairauksien hoidossa. Terveystä huolehtiminen, ennaltaehkäisy, fyysisen kunnon paraneminen, urheilusuoritusten tehon ja keskittymiskyvyn nostaminen sekä palautuminen, sairaudesta toipuminen ja kuntoutuminen sekä elämän laadun paraneminen mm. stressiin ja univaikeuksiin. Helppo käyttää. Turvallinen, ei haitallisia sivuvaikutuksia. Sopii kaikille vauvasta vaariin. Bemer on lääketieteellinen, myös itsehoitoon tarkoitettu hoitolaite. Lisää: [www.bemer-partner.com/riihimaa](http://www.bemer-partner.com/riihimaa)

Esittelyt, luennot, laitemyynti ja vuokraus

Riitta

**Bemer hoidot 30 min 35,- 3x30 min 99,- 5x30min 150,-**

**Petra, Riitta**

## Detox-kehonpuhdistus

Useiden sairauksien ja kiputilojen syynä on kehoomme kertynyt kuona.

Detox hoidon avulla voidaan tehokkaasti poistaa kehoon kertynyttä kuonaa. Hoito on miellyttävä. Sen teho perustuu jalkojen kautta virtaavaan lymfanestekierron puhdistamiseen elektrolyysin avulla. Yksi hoitokerta kestää 30 minuuttia mutta laitteen aktivoima puhdistusprosessi jatkuu kehossa jopa 72 tuntia. Vaikutus: Poistaa myrkyjä ja kuona-aineita, lisää energiaa, auttaa lievittämään kipua ja jännitystä, nopeuttaa toipumisaikaa sairauksista ja vammoista, puhdistaa ihoa, aineenvaihdunta paranee, auttaa päänsärkyyn ja migreeniin, tehostaa ravinteiden imeytymistä ja parantaa unen laatua. Parhaan hyödyn saamiseksi tulisi käyttää säännöllisesti. Aluksi suositeltavaa on että otat kuurin joka sisältää noin kuusi hoitokertaa kuukaudessa.

Hoitoa tehostamaan vyötärölle voidaan kiinnittää infrapunavyö. Se mm. lämmittää kehoa, poistaa lihassärkyä ja kipua, parantaa solujen toimintaa, edistää verenkiertoa, vähentää ylijäämä rasvaa, edistää hikoilua, aktivoi hormoneja, poistaa kuona-aineita ja myrkyjä.

**1 x 30 min**

**35,-**

**1 x 30 min kaverin kanssa 55,-**

**6 x 190,-**

**10 x 290,-**

## HYVINVOINTICENTER

Valtakatu 4 A  
28100 PORI  
p. 02-637 6061  
info@hyvinvointicenter.fi

### Mirja Lamberg

Toiminnanjohtaja, jooganopettaja  
p. 044 256 3494  
www.joogasali.com

### Mika Merimaa

Osteopaatti, MSF-kuntouttaja  
p. 0400 868 021 www.terapiarelay.fi'

### Heli Penttilä

Luontaishoitaja  
Reikihoitaja, SKY-kosmetologi  
p. 040 7465 104

### Pia Suhonen

Erikoishermoratahieroja, hieroja, triggerhieroja  
p. 044 2845 755

### Leo Tuominen

Hieroja  
p. 0400 813 202

### Tuula Kangas

Psyk.sairaanhoitaja, kuumakivhieronnat,  
ayurvediset hieronnat  
p. 040-534 8694

### Petra Hulkkonen

SKY -kosmetologi  
p. 045-353 0083



### Riitta Riihimaa

Dipl.shiatsu-, vyöhyke-  
ja Bemer-terapeutti  
puh. 044 564 0580  
www.bemer-partner.com/riihimaa

### Marjatta Pakarinen

Diplomi-Tragerterapeutti, perushoitaja  
p. 044 357 1997

### Jenni Jaakkola

Fysioterapeutti  
PhysioPilates-ohjaaja, Zumba-ohjaaja.  
p. 040 587 6508

### Henna Kankaanpää

Perinteinen jäsenkorjaus  
p. 044-544 3225

### Porin suolahuone

p. 02-637 6061  
info@hyvinvointicenter.fi

### SPA –hoidot

p. 02- 637 6061  
info@hyvinvointicenter.fi

sähköposti: [etunimi.sukunimi@hyvinvointicenter.fi](mailto:etunimi.sukunimi@hyvinvointicenter.fi)

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

Valtakatu 4A, 28100 PORI

02 637 6061

Olemme avoinna ma-pe klo 10-17, hoitoaikoja myös iltaisin ja viikonloppuisin.