

Hyvinvointiryhmä

Hannassa 2.10. alkaen keskiviikkoisin klo 14–15.30.

- **Sitova ilmoittautuminen viimeistään 25.9. osoitteeseen: hanna.kumppanuustalo@hel.fi**
- Hyvinvointiryhmässä huolletaan mieltä ja kehoa eri menetelmiä käyttäen, mm. intialaista päähierontaa, niskahartiasseudun hierontaa & jumppaa ja aromaneuvontaa.
- Aloitamme intialaisella päähieronnalla, joka on lempeää hierontaa pohjautuen intialaiseen perinteeseen. Eri ottein käsittelemme hartiat, niskan ja pään. Hieronta ei sovi epileptikolle eikä hieronta-alueella saa olla ihottumaa.

Tule mukaan leppoisasti etenevään ryhmään! Ensimmäisellä kerralla saat kurssisisällöt.



2.10. Intialainen päähieronta

9.10. Intialainen päähieronta

16.10. Aromaneuvontaa hyvinvoinnin tueksi (aromaterapia)

23.10. Teemme jalkakylpysuolat ja -talkit

30.10. Jalkakylpy

6.11. Niskahartiasseudun hieronta + jumppa

13.11. Niskahartiasseudun hieronta + jumppa

20.11. AVOIN

27.11. Varvashoito japanilaiseen tapaan

4.12. Ylävartalon ja kasvojen jumppa

- Ohj. liikunnanohjaaja ja hierontaterapeutti Taina Virtanen
- Hyvinvointiryhmä on Helmi ry:n ja Kumppanuustalo Hannan yhteistyössä toteutuva suljettu ryhmä.

Helsinki



Sturenkatu 12
00510 HELSINKI

@ hanna.kumppanuustalo@hel.fi

W www.alppila.net

f Kumppanuustalohanna1

Stadin asukastalot netissä:

www.hel.fi/hanna

www.hel.fi/asukastalot

www.hel.fi/asukastalojen-tapahtumat

Stadin asukastalot
Kumppanuustalo Hanna



(09) 3107 3933