



Järjestämme kaikille avoimia workshoppeja, joihin voi osallistua kertamaksulla. Tarjolla on tutustumista Mindfulness-menetelmään, joka sopii kaikille, hyvinvointiaamu äideille ja vauvoille sekä iltaworkshop, jonka aiheena on vatsalihasten erkauma ja lantionpohja. Tervetuloa mukaan oppimaan uutta ja voimaan paremmin!

Tutustuminen Mindfulness -menetelmään

Vallilassa lauantaina 2.3. klo 11:30 - 13.00

Haluaisitko pysähtyä kuulostelevaan elämään tässä hetkessä, kaiken keskellä, rauhassa? Mindfulness -harjoitteet auttavat hiljentämään tahtia ja opastavat olemaan läsnä hetkessä. Mindfulnessin peruspilareita ovat yksinkertaiset, helposti opittavat, mietiskely- ja joogaharjoitukset, joissa keskeistä on hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittelu. Keho, mieli ja hengitys yhdistyvät harjoitteissa luontevaksi kokonaisuudeksi. Harjoittelun kautta opit tunnistamaan levon tarpeen ajoissa. Ihmismieli tarvitsee myös rauhallisia hetkiä, jolloin mieli ja aivot latautuvat ja uudistuvat. Kiireen hiljentäminen ja hiljentyminen auttaa myös kehoa palautumaan. Mindfulnessin avulla opit stressinhallintaa, ottamaan rennommin ja olemaan enemmän läsnä jokapäiväisessä elämässäsi. Workshopista saat työkaluja, joiden avulla on helpompi hallita arjen hektisyyttä ja voida paremmin.

Ohjaaja: Satu-Maria Ruotsalainen, MBSR Mindfulness-ohjaaja CFM®. Workshopin -hintaa 32 € (maksu laskulla tai liikuntaeduilla). Olet sydämellisesti tervetullut tietoisien läsnäolon äärelle, juuri sellaisena kuin olet!

Mama & Baby -hyvinvointiaamu

Hakaniemessä maanantaina 11.3. klo 10:30 - 12:00

Ihana tapa aloittaa uusi viikko ja suunnata ajatukset tulevaan kevääseen! Tule nauttimaan hedelmiä ja muuta pientä naposteltavaa sekä raikasta juotavaa yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Tilaisuuden ohjaa äitiysfysioterapeutti Sonja Toivola, joka kertoo, näyttää ja opastaa, miten tukea kehon palautumista synnytyksen jälkeen, miten treenata vatsalihaksia ja lantionpohjaa ja millaisia asioita olisi hyvä huomioida omassa kehossa ja toiminnassa vauva-arjessa. Sonja ohjaa liikuntatuokion ja saat mukaasi kirjalliset kotiohjeet, joiden avulla voit jatkaa harjoittelua kotona. Ohjaaja vastaa myös mielellään kysymyksiin liikuntaan ja palautumiseen liittyen. Tilaisuudessa käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- vatsalihasten erkauma, miten tunnistat ja edesautat palautumista (halukkaille ohjaajan tekemä pintapuolinen arviointi)
- liikunta raskauden jälkeen (suositukset ja käytännön harjoittelua + kotiohjeet)
- lantionpohjan treenaaminen (tietoa ja käytännön harjoittelua + kotiohjeet)

Workshopin -hintaa 32 € (maksu laskulla tai liikuntaeduilla). Sydämellisesti tervetuloa mukaan nauttimaan hyvää tekevästä liikunnasta ja naposteltavasta toisten äitien seurassa!

Vatsalihasten erkauma & lantionpohja -workshop

Keskustassa tiistaina 19.3.2019 klo 17:30 -19:30

Oletko miettinyt, onko sinulla vatsalihasten erkaumaa? Tiedätkö miten lantionpohjan lihaksesi toimivat? Äitiys- ja lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneen fysioterapeutin Sonja Toivolan pitämässä workshopissa opit, mikä on vatsalihasten erkauma ja milloin kannattaa hakeutua fysioterapiaan. Lisäksi perehdytään lantionpohjan hyvinvointiin ja siihen, miten lantionpohjan lihaksia käytetään oikein. Halukkailta lantionpohjan lihasten toimintaa voidaan tutkia ultraäänellä alavatsalta ja vatsalihasten erkaumaa pintapuolisesti arvioida käsin tunnustellen. Pienessä ryhmässä voi esittää kysymyksiä, ja ryhmässä tehdään yhteisesti keskivartaloa ja lantionpohjaa aktivoiva treeni.

Workshopin -hintaa 38 € (maksu laskulla tai liikuntaeduilla). Tervetuloa mukaan äitien omaan iltaan, keskittymään hetkeksi oman hyvinvoinnin äärelle!

Kaikki Sonjan workshoppeihin osallistuneet, jotka haluavat syvällisemmin tietoa omasta tilanteestaan yksityisvastaanotolla, saavat ensikäynnin äitiysfysioterapiaan DoGoodin vastastaanotolla hintaan 72€ (norm. 79€). Ajanvaraus: www.dogood.fi

Toimipisteet:

Vallila, Yoga Base, Päijänteentie 7 (Vallilan kirjaston vieressä)
Keskusta, Itäinen Teatterikuja 5 A 1 (Rautatieaseman vieressä)
Hakaniemi, ILO Tribe, Siltavuorenranta 16 (Pitkäsillan kupeessa)

Ilmoittautuminen: www.kirppanat.fi/ilmoittautuminen

Lisätietoa: www.kirppanat.fi



KIRPPANAT
Liikuntaa pienestä pitäen