

SPORT SPA



SAUNA
YOGA

Toijalantie 286,
37850 Metsäkansa
p. 020 860 7553



AINOKLINIKKA
WWW.AINOKLINIKAT.FI

SAUNAYOGA - TUNNIT ALKAVAT TAMMIKUUSSA 2012!



Saunayoga on saunomisen kaltainen konstailematon ja aito kokemus. Siinä yhdistyvät saunan hiljaisuuden ja lämmön hyvinvointia lisäävä vaikutus sekä joogaan pohjautuvien yksinkertaisten liikkeiden ja niihin yhdistyvän hengityksen rentouttava vaikutus.

Saunayoga on kokonaisvaltainen harjoitus keholle ja mielelle. Siinä kehon ja mielen yhteyteen päästään liikkeiden, hengityksen, lämmön ja hiljaisuuden avulla.

Saunayogan liikkeet lisäävät voimaa, liikkuvuutta, keskittymiskykyä ja läsnäolon tunnetta. Monet asennoista ovat varsin yksinkertaisia ja haaste syntyykin niiden toistamisesta pitkään, jopa muutamien minuuttien ajan.

Saunayogan liikesarja kestää puolituntia ja suurin osa liikkeistä tehdään istuen lauteilla noin 50 asteen lämmössä.

Saunayoga-sarjalla on syvän rentouttava vaikutus kehoon ja mieleen, minkä lisäksi se vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja poistaa kuona-aineita.

Saunayoga sopii treeniksi ja rentoutumiseen ikään, kokoon tai kuntotason katsomatta, eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta.



Ryhmät torstaisin

klo 17.00 rentouttava

klo 18.00 vahvistava

klo 19.00 rentouttava

klo 20.00 vahvistava

**Ennakoilmoittautuminen on käynnissä NYT,
ryhmäkoko on 6 henkilöä,
joten varaa paikkasi pian!**

Kysy lisätietoja p. 020 860 7553 tai
info@ainoklinikat.fi