

Lämpimästi tervetuloa metsäjoogaan.
Kouvolassa Palomäen maastossa.

Luonnosta voimaa
NAAVAGO

Tiistaina 26.4.2022 klo 17.30-18.45.

Kokoontuminen Sammonkadun päässä olevan parkin kulmalla.

Hinta 16€/henkilö (sis. alv 10%)

Metsäjoogassa nautimme keväisen luonnon kauneudesta ja rauhasta avaten ja vahvistaen kehoa metsäjoogaliikkein. Osassa liikkeistä on liikkuvampaa hengityksen tahdissa tehtävää kehon avaamista, osassa liikkeistä jäädään asanoihin hengittämään ja nauttimaan. Puut avustavat osaa liikkeistä. Asanoita suomalaisesta luonnosta: mm. linnunsiivet, ikihonka, liito-orava, tuulenpyörre, Väinämöinen... Harjoituksen voit halutessasi päättää rentoutumalla riippumatossa puiden latvoja ihaillen.

Tuntien ohjaajana toimii luontojoogaohjaaja Katja Kettunen NaavaGo-yrityksestä.

Tunti toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 6. Ryhmän maksimikoko 14.

Mukaan tarvittavat

- **Maton**, jumppamaton tai muun alustan. Itse olen käyttänyt räsymattoja. Metsässä on oksia, joten ihan parasta mattoa ei kannata ottaa.
- **Viltin**. Käytämme sitä pehmusteena polvien alle sekä loppurentoutukseen. Loppurentoutuksen voi halutessaan tehdä riippumatossa
- **Vesipullon**
- **Säänmukaisen joustavan vaatetuksen.**

Muistathan, että koronavirus aikana, sairaana ei saa osallistua näillekään tunneille. Metsässä pystymme hyvin huolehtimaan turvaväleistä. Tarjolla on myös käsidesiä, jota on suositeltavaa käyttää ainakin saapuessasi tunnille. Kova ukkosmyrsky tai muu vaarallinen luonnonilmiö saattaa turvallisuussyistä siirtää kerran. Sade ei ole este tunnille. Jos ohjaaja sairastuu, tunti siirtyy uuteen ajankohtaan tai joudumme perumaan tunnin. Toivottavasti pysymme kaikki terveinä.

Palvelumme eivät sisällä vakuutusta. Asiakkaan tulee huolehtia omasta tapaturmavakuutuksesta. Ilmoittautuessaan ja osallistuessaan tunnille asiakas sitoutuu liikkumaan omalla vastuullaan. Asiakas on velvollinen ilmoittamaan terveyteensä liittyvistä asioista ja muutoksista, mikäli ne vaikuttavat liikkumiseen. NaavaGo ei vastaa mahdollisesta vaatteiden likaantumisesta tai rikkoutumisesta.

NaavaGo haluaa toimia ekologisesti ja huolehtien luonnosta. Toivoisin, että tunneilla saisimme nauttia luonnon omista tuoksuista ilman voimakkaita hajusteita.

Ihanaa nähdä sinut metsäjoogassa! Lämpimästi tervetuloa mukaan.

Terkuin

Katja Kettunen

p. 040 7796816

katja.kettunen@naavago.fi www.naavago.fi

Luonnosta voimaa
NAAVAGO

