



VIRTA

Well-being

KIDS

WWW.VIRTAWELLBEING.COM

VIRTA WELL-BEING



VIRTA WELL-BEING TARJOAA PITKÄLLE RÄÄTÄLÖITYJÄ
JOOGA- JA MUITA HYVINVOINTIPALVELUITA
YRITYKSILLE, URHEILUSEUROILLE SEKÄ
KOULUILLEJA TARHOILLE.

MISSIOMME ON KANNUSTAA IHMISIÄ HUOLEHTIMAAN
HYVINVOINNISTAAN KOKONAISVALTAISESTI ANTAEN
SIIHEN HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄT TYÖKALUT.

JOOGA JA MEDITAATIO VOIVAT TUTKITUSTI AUTTAA
FYYSISEN, TUNNEPERÄISEN SEKÄ HENKISEN
TERVEYDENTILAN PARANTAMISESSA JA TOIMIA
ENERGIAN JA ELINVOIMAN
LÄHTEENÄ JOKAPÄIVÄISESSÄ ARJESSA.
HYVINVOINTIIN PANOSTAMINEN YHTEISÖSSÄ
NÄKYVÄ KASVANEENA KESKITTYMISENÄ,
LUOVUUTENA, MOTIVAATIONA JA PARANTUNEENA
YHTEISHENKENÄ.

VIRTA KIDS

VIRTA Well-being tuo joogaa ja tietoisuusharjoituksia kouluihin ja päiväkoteihin lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Haluamme auttaa nykyajan lapsia ja nuoria saamaan jokapäiväistä arkea tasapainottavat ja kasvua tukevat eväät elämään. Uskomme, että jooga ja rentoutuminen ennalta ehkäisevät lasten hermoston kuormittumista, mikä puolestaan näyttäytyy rauhallisempina ja onnellisempina lapsina. Samalla myös keskittymiskyky ja sosiaaliset taidot paranevat. Kaikella tällä on positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mikä ulottuu myös perheeseen ja muihin sosiaalisiin suhteisiin.

VIRTA KIDS jooga on kehitetty vastaamaan alakouluissa ja päiväkodeissa olevien lasten tarpeita. Joogatunnilla tehdään yksinkertaisia tietoisuuden läsnäolon harjoituksia, hengityksen havainnointia, helppoja joogaliikkeitä ja rentoutumista. Tarkoituksena herättää lapsen mielenkiinto joogaa kohtaan lempeällä tavalla. Palveluitamme on saatavilla niin **paikan päällä** kouluissa kuin myös **verkossa**. Järjestämme myös erillisiä joogakonsepteja, kuten teemapäiviä tai oheisharjoituksia lasten urheiluseuroille.

Jokainen lapsi ansaitsee yhteyden itseensä, luontoon ja yhteisöön.

VIRTA KIDS joogatunti

VIRTA Kids joogatunti johdattelee leikin kautta joogan maailmaan. Joogatunti rakentuu iästä riippuen **joogasadun** ympärille, jossa teemana voi olla esimerkiksi avaruus tai viidakko, ja jonka avulla tutustumme yksinkertaisiin **joogan asentoihin**. Hieman vanhempien koululaisten kanssa pääsemme myös liikkumaan kohti aurinkotervehdyksiä. Lisäksi tuomme tunneille mukaan **jooga-aiheisia leikkejä**, jotka tukevat oppimista.

Tietoisuusharjoitusten aikana käytämme eri aisteja ja tulemme tietoiseksi omasta kehostamme sekä sen ympärillä tapahtuvista asioista. **Hengityksen havainnoinnissa** tarkkailemme omaa hengityksestämme ja kuinka tämä liikkuu eri osissa kehoamme. Jokaiseen tuntiin kuuluu alku- ja **loppurentoutus**, jotka antavat lapselle hengähdyshetken muuten ehkä hyvinkin aktiiviseen viikkoon. Jokaisen tunnin alussa lapset pääsevät myös jakamaan "viikon mukavan asian", luoden positiivisen ilmapiirin tunnille.

JOOGAN HYÖTYJÄ

Keho

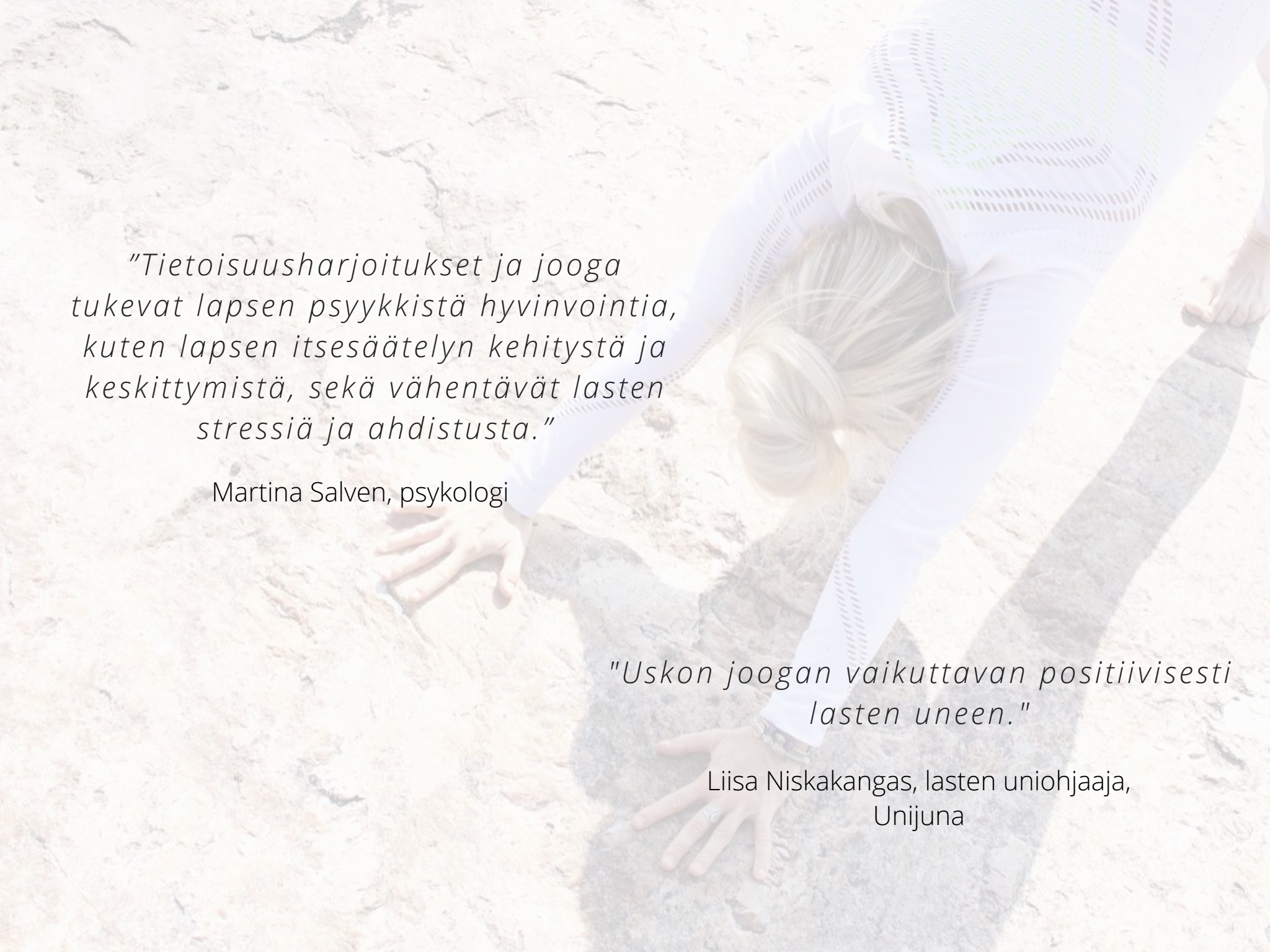
Syventää kehotietoisuutta
Lisää notkeutta ja liikkuvuutta
Vahvistaa lihaskuntoa
Vahvistaa luita
Kehittää ryhtiä
Parantaa hengitystä
Lisää verenkiertoa
Vähentää stressihormoneja

Mieli

Parantaa tunteiden tiedostamista
Tukee keskittymiskykyä
Tukee mielenterveyttä
Lisää läsnäolon tunnetta
Vähentää impulsiivisuutta ja
levottomuutta
Vähentää ylivilkkautta
Levollisempi mieli

Muuta

Kehittää sosiaalisia taitoja
Parantaa unen laatua
Voi syventää itseluottamusta
Voi parantaa vastustuskykyä
Voi lisätä myötätuntoa itseä ja
muita kohtaan
Lisää itsetuntemusta

A person with blonde hair tied in a bun, wearing a white long-sleeved shirt with green and grey geometric patterns, is performing a yoga pose on a sandy beach. They are in a downward dog position, with their hands and feet on the sand and their head tucked down. The background is a bright, sandy beach with some shadows.

*"Tietoisuusharjoitukset ja jooga
tukevat lapsen psyykkistä hyvinvointia,
kuten lapsen itsesäätelyn kehitystä ja
keskittymistä, sekä vähentävät lasten
stressiä ja ahdistusta."*

Martina Salven, psykologi

*"Uskon joogan vaikuttavan positiivisesti
lasten uneen."*

Liisa Niskakangas, lasten uniohjaaja,
Unijuna



VIRTA KIDS PALVELUT

ILTAPÄIVÄKERHO

Ala-asteikäisten joogatunneilla on otettu huomioon eri ikäisten lasten taitotaso ja tarpeet. Tämän vuoksi iltapäiväkerhoja järjestetään kahdelle eri ryhmälle:

1-2 -luokkalaisille sekä 3-6 -luokkalaisille.

Tunneilla tutustumme leikin kautta yksinkertaisiin joogaliikkeisiin, hengitykseen, läsnäoloon ja rentoutumiseen. Lapset oppivat tutustumaan kehon ja mielen toimintaan paremmin hauskojen sekä helposti lähestyttävien harjoitusten kautta. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla.

Koululaisten joogatunnin kesto on **60 min/ryhmä**.

Suosittellemme, että ryhmien koko on max 15 lasta/ryhmä. Opetus on mahdollista suomeksi, ruotsiksi sekä englanniksi



VIRTA KIDS ONLINE KURSSI



VIRTA Kids Online -joogakurssi koostuu **viidestä n. 30 min pituisesta joogaharjoituksesta**, Kuten muillakin lasten VIRTA Kids joogatunneilla, tutustumme yksinkertaisiin joogaliikkeisiin, tietoiseen läsnäoloon, hengityksen havainnointiin ja rentoutumiseen. Jokaisella harjoituksella on oma teemansa, joka leikkisästi johdattelee harjoituksen läpi.

Kurssin voi toteuttaa itselle parhaiten sopivaan aikaan koulussa tai kotona, ja halutessaan useampaan kertaan. Kurssi on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

TEEMAPÄIVÄT & MUUT JOOGATUNNIT

Tuomme joogaa myös erilaisilla räätälöidyillä konsepteilla ala-asteikäisille lapsille. Kysy rohkeasti lisää eri vaihtoehtoista - rakennetaan yhdessä juuri teille sopiva kokonaisuus.

Esimerkkejä:

- jooga koulupäivän aikana
- teemapäivä / liikuntapäivä
- lasten urheiluseurojen oheisharjoitukset



HINNASTO

ILTAPÄIVÄKERHO:

VAIHTOEHTO A: 1-6 tuntia

140 € + ALV10% / tunti

VAIHTOEHTO B: 7-15 tuntia

125 € + ALV10% / tunti

VAIHTOEHTO C: lukukausi (16-20 krt)

110 € + ALV10% / tunti

ONLINE KURSSI:

KOULUKOHTAINEN -

riippuen osallistujien määrästä

< 100 hlö 490 € + ALV 10% / kurssi

> 100 hlö 690 € + ALV 10% / kurssi

Kysy meiltä eri maksuvaihtoehtoista.

VIRTA Well-being voi laskuttaa joko sähköpostitse, verkko- tai korttimaksulla.



VIRTA KIDS -TIIMI

VIRTA Kids - tiimi koostuu kokeineista joogaohjaajista. Koulutamme jokaisen ohjaajan itse tarjoamaan ammattimaisia, lapsille räätälöityjä joogatunteja. Kerromme mielellämme lisää palveluistamme, tunnin rakenteesta ja monipuolisista teemoista. VIRTA Kids -tiimin vetäjänä toimii Annette Tallberg.



ANNETTE TALLBERG

Annette vastaa VIRTA Well-beingin lapsille suunnatuista asiakkuuksista eli kouluista ja tarhoista, ja on aktiivisesti mukana kehittämässä laadukkaita palveluitamme sekä kouluttamassa ohjaajiamme.

Annette on kokonaisvaltainen hyvinvointivalmentaja sekä joogaopettaja ja lastenjoogaohjaaja. Hänellä on juuret myös kauppatieteissä. Annette on kolmen lapsen äiti ja omaa siten reilusti kokemusta siitä, millaista modernin ja urbaanin perheen arki on.

Annette on kysytty ja hyvin pidetty lastenjoogaohjaaja, joka omaa syvän tunneällyn ja empaattisen tavan kohdella niin lapsia kuin jokaista ihmistä ympärillään. Hän rakentaa lapsille suunnatut palvelut mielikuvitustaan käyttäen, helposti lähestyttävällä tavalla.

LASTEN SUUSTA KUULTUA

"Voisimmeko tehdä taas sitä ihanaa rentoutusjuttua ja saada vain levätä"

"Lepäsin sohvalla kotona ja huomasin kuinka helppoa oli rentoutua kun hengittelin samalla lailla kuin me tunnilla"

"Milloin joogaamme ensi kerralla?"

"Minä taisin nukahtaa."

"Minä haluan opettaa pikkusiskolleni myös näitä liikkeitä"

"On vaan niin ihana saada olla."

AVANCE



 NRC Group

accenture

St GEORGE

Mercuri Urval

Nordea

NEWSEC

ELITE.

dentsu
AEGIS
network

SITOWISE

ARVOLUKKO

TECHNOPOLIS



DARE
TO
LEARN

ASIAKKAAMME



TBWA

designmuseo

VAISALA

VALOR



CASTRÉN
& SNELLMAN

H.I.F.K.

KPMG

BORENIUS

Aktia

wunder 



KONE



KIITOS!

WWW.VIRTAWELLBEING.COM

HEAD OF KIDS

ANNETTE TALLBERG • +358 41 5078796 • annette@virtawellbeing.com

FOUNDERS

HANNA TOIVAKKA • +358 41 5365022 • hanna@virtawellbeing.com

SONJA HANNUS • +358 44 303 6484 • sonja@virtawellbeing.com