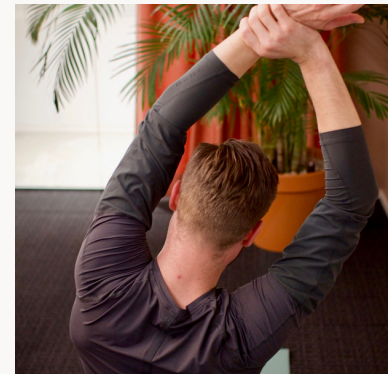


Hyvinvointipalvelut **ETÄTILAISUUKSIIN**



VIRTA

Well-being





VIRTA

Well-being

HYVINVOINTIPALVELUT ORGANISAATIOILLE

**TUOMME ASIAKKAILLEMME MATALAN KYNNYKSEN
JOOGA- JA PILATESHARJOITUKSET, OHJATUT
MEDITAATIOT SEKÄ HIIT-HARJOITUKSET TUKEMAAN
KOKONAISVALTAISESTI KEHON JA MIELEN
HYVINVOINTIA.**

Sisällöt:

VIRTA Well-being tarjoaa laadulla tuotetut hyvinvointipalvelut tiimipäiväänne, kokoukseenne tai tyhy-päiväänne:

Jooga

Pilates

Mindfulness / Meditaatio

HIIT Treenit

Hyvinvointiluennot

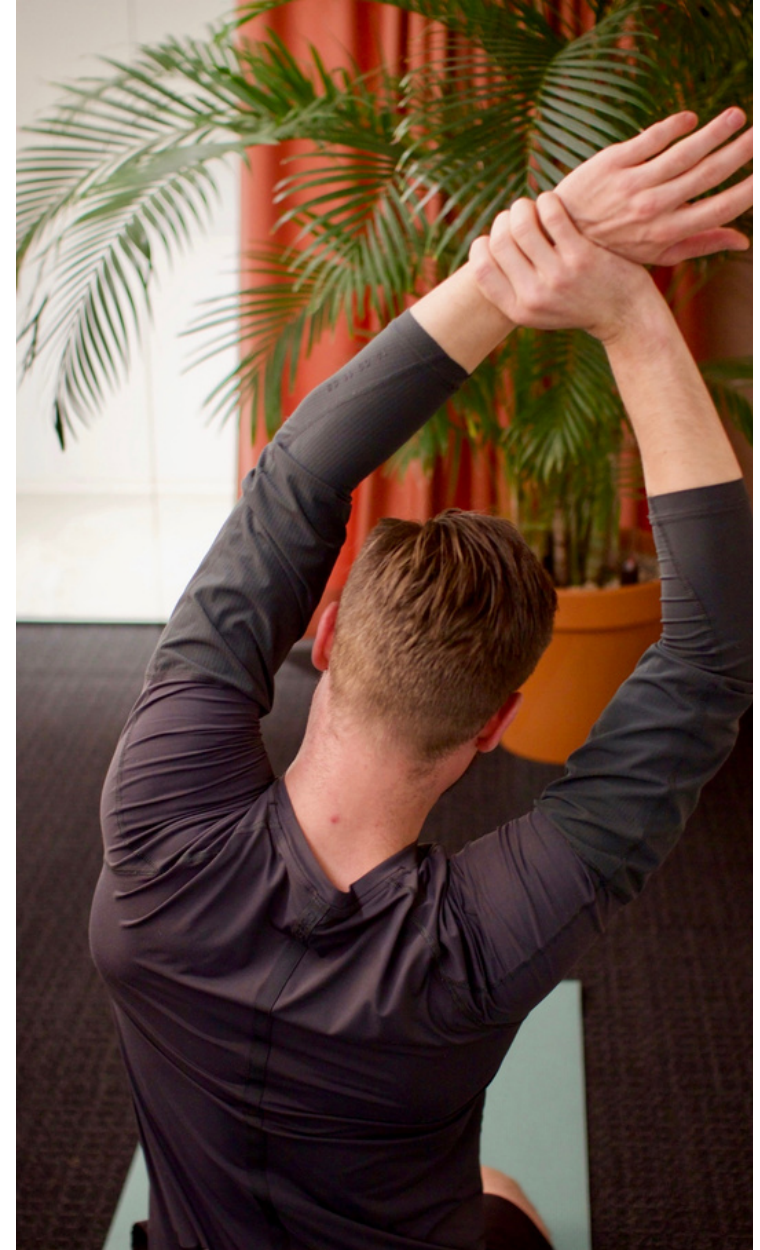


Jooga

VIRTA-jooga on työhyvinvoinnin tarpeisiin räätälöity joogatunti.

Harjoituksen aikana pääset avaamaan istumisesta jäykistynyttä kehoa, aktivoimaan syviä lihaksia ja laskeutumaan rauhoittuneeseen tunnelmaan. Stressitasot laskevat ja parasympaattinen hermosto aktivoituu. **Tunti soveltuu jokaiselle!**

LIVE-STREAM Joogassa kiinnitämme huomiota erityisesti ohjauksen selkeyteen ja vastaamme mahdollisiin kysymyksiin harjoituksen alussa ja lopussa. Tuntia on helppo seurata ohjaajan näyttäessä liikkeet samalla. Olemme panostaneet virtuaalituntien kuvan- ja äänenlaatuun. Tunti voidaan ohjata suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.



Pilates

VIRTA Pilates on yhdistelmä Joseph Pilates -tekniikoita nykyaikaisen arjen tarpeisiin. Painopiste on pienten lihasryhmien aktivoimisessa, jonka kautta kehoon saadaan lisää pituutta ja vahvuutta jokapäiväisten tehtävien ja toimintojen suorittamisessa.

Pilates-harjoitusta suositellaan ihan jokaiselle liikuntataustasta huolimatta, tukemaan kivutonta ja rajatonta arkea sekä esimerkiksi ennaltaehkäisemään muistisairauksia. Tunnet olosi tunnin jälkeen vahvemmaksi, kevyemmäksi ja pidemmäksi.

VIRTA Pilates sopii kaikille!



Meditaatio

Meditaatio-harjoitteiden tarkoituksena on auttaa meitä avautumaan tälle hetkelle hyväksyen ja ilman arvostelua. Meditaatio-harjoitusten on tutkitusti todettu vähentävän stressiä ja kiputiloja, sekä lisäävän selkeyttä ja luovuutta.

Meditaatio rauhoittaa hermostoa, luo tilaa uudelle ja lisää motivaatiota työskentelyyn. 30-45 minuutin harjoituksissa keho levähtää ja mieli tasaantuu.

Meditaatiot ovat käytännönläheisiä, helposti lähestyttäviä ja sopii hyvin niin ensikertalaisille kuin myös aikaisemmin meditoineille. Tarjoamme yleis-meditaatiota sekä mindfulness-meditaatiota. Katso lisätiedot ja hinnasto erikseen meditaatio palveluesitteestä.



HIIT Treeni

HIIT eli High Intensity Interval Training tarkoittaa korkean intensiteetin intervalliharjoittelua eli harjoittelua, jossa vuorottelevat äärimmäisen kovemmat työjaksot ja kestoltaan hieman pidemmät lepojaksot. VIRTAn HIIT harjoituksen avulla saat karistettua työpäivän jumiit kehosta ja mielestä nopeasti ja tehokkaasti, veren kiertämään sekä hien pintaan. HIIT treenin on useissa tutkimuksissa todettu parantavan hapenottokykyä, eli käytännössä HIIT treenillä paranee kunto ja perusterveys. VIRTAn HIIT Harjoituksissa sinulle tarjotaan eri vaihtoehtoja treenin suoritukseen joten voit tehdä treenin oli lähtötasosi mikä tahansa.



Hinnasto

LIVE-STREAM Jooga / Pilates / Meditaatio (30-60min)

429 € + alv 10 % / kerta

LIVE-STREAM HIIT Treeni (15-30 min)

399 € + alv 10 % / kerta

A person is sitting in a meditative pose (Padmasana) on a rocky surface. They are wearing a dark blue long-sleeved top and blue ribbed leggings. Their right hand is resting on their right knee in a mudra, with the thumb and index finger touching. The background is a blurred natural setting with rocks and water.

vastaamme mielellämme
mahdollisiin kysymyksiin!

hanna@virtawellbeing.com
p. 041-5365022