

Metsäjooga

FINN
GURU

Suomalaisen sielunmaisema on metsä. Sieltä löytyy rauha ja hiljaisuus, siellä pääsee kosketuksiin itsensä kanssa... Jonnan opastuksella löydätte metsän parantavan kosketuksen myös keskeltä kaupunkia.

OPAS: Jonna | **KULJETUS:** Sisältyy ohjelmaan | **ATERIAT:** Pullollinen lähdevettä

Metsän rauhan voi löytää myös kaupungin sydäimestä, kun tietää mistä etsii. Ja Jonna tietää! Tapaatte Jonnan keskuspuiston portilla, josta jatkatte yhdessä jalkaisin Jonnan valitsemaan rauhalliseen paikkaan.

Jonna jakaa jokaiselle oman joogamaton ja joogatunti alkaa. Jonna johdattaa teidät hellän määrätietoisesti kohtaamaan itse itsenne. Hän auttaa teitä voimaan paremmin ja ymmärtämään itseänne aivan uudella tavalla. Jonna ei jätä teitä yksin; hän on luotettava ja läsnä oleva valmentaja.

Jonna käyttää valmennuksissaan paljon mindfulness-menetelmiä ja erilaisia hyvinvointia ja terveyttä tukevia työkaluja. Kaikkialla ympärillä oleva luonto on tärkein työkalu; jo pelkkä luonnossa läsnä oleminen auttaa purkamaan stressiä ja vahvistaa joogan terveysvaikutuksia.

Metsäjooga soveltuu kaikille, myös aivan aloittelijoille. Joogatunti päätetään rauhallisesti palautuen ja raikasta lähdevettä juoden. Löysitkö sinä oman sisäisen metsäsi?

SAATAVUUS: Lumettomaan aikaan

RYHMÄKOKO: 1-9 henkilöä

KESTO: 3 tuntia