

MEDI YIN® JOOGATERAPIA



Medi Yin®-joogaterapia tarjoaa monipuolisesti apua stressinhallintaan, unettomuuteen, jännitykseen, yleiseen elämäntilanteeseen ja antaa erilaisia työkaluja parantaa omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Medi Yin®-joogaterapia pohjautuu kiinalaiseen lääketieteen viiden elementin teoriaan ja sen tärkeimmät työkalut ovat rauhallinen yin-joogaharjoitus, akupainanta ja oma harjoitus.

Joogaterapia käsittää kolme 90 minuutin sessiota. Ensimmäisen session aikana kartoitetaan juuri Sinun tarpeesi ja toiveesi ja tämän perusteella teen Sinulle henkilökohtaisen joogaterapiasuunnitelman. Toisella kertaa käymme ohjelman läpi ja kolmannella kerralla katsomme miten terapia on toiminut ja miten haluat jatkaa eteenpäin.

3 KERRAN MEDIYIN® JOOGATERAPIAHOITO

299 €



EMAIL

eira@saimaanvalo.fi



PUHELIN

044 3838 543