

TULEVAT TAPAHTUMAT

Kesän jälkeen starttaa torstai-iltojen pienryhmät, jotka johdattavat sinut hyvään oloon!

- 30.8. Miten koostaa hyvä ruokavalio ja viedä se käytäntöön + helpot kotijumppavinkit
- 13.9. Niska-hartiaseudun (NHS) jumi-ilta
Itsehoito + jumppa
- 11.10. Stressin hoitaminen ruokavalion ja kehonhuollon avulla
- 15.11. Suolisto hoitaminen ruokavalion ja liikunnan avulla.

Illan aikana saat tietoa sekä ruokavaliosta että pääset käytännön toimiin liikuntaohjauksen avulla. Tapahtumat alkavat klo 17.00, kesto 1,5h ja hinta 45€. NHS-ilta kesto 1h, 35€.

Voit osallistua yksittäiseen iltaan tai sarjana kaikkiin (yhteensä 160€). Paikkoja rajoitetusti!

Järjestäjät: hieroja, ravinto- ja vyöhyketerapeutti Eijaliisa Koivu ja PT Kati Haapala

Kysy lisää ja ilmoittaudu pian
koivu@hyvanolonhoidot.com

