



Kasvot  
hehkumaan

*yamuna*® & *Pirren* PILATES Studio  
Finland Oy

## ELINAN KEHONTAITO- JA KASVOJUMPPA TUNNIT TORSTAISIN klo 17 – 18.15

### **Kehontaito-tunneilla harjoittelemme ja kehitämme kehon taitoja monipuolisesti.**

Venyttelemme harkiten, parantaen liikkuvuutta ja vähentäen lihaskireyksiä.

Vahvistamme ryhtiä ylläpitäviä lihaksia, jotka tukevat kehon luonnollista asennonhallintaa ja tasapainoa. Harjoitamme syvien lihasten voimaa, jotka luovat tukirangan keholle ja liikkeelle. Sisäiseen voimakeskukseen liittyy myös pallea, ja harjoittelun avulla helpotamme hengitystä.

Tunneilla hermotamme uusia liikesuuntia, tavoitteena vapauttaa kehon täysi potentiaali. Erityisesti keskitymme kalvostojen liikkuvuuteen, sillä ne vaikuttavat kehon elastisuuteen, liikkeen sujuvuuteen ja liikesarjojen ketjuuntumiseen. Harjoittelemme lantion ja lonkkien vahvistamista, koska ne ovat keskeisiä kehon liikkeen ja tasapainon kannalta. Ylävartalon huollossa kiinnitämme huomiota erityisesti olkanivelen liikkuvuuteen, mikä auttaa pitämään niska- ja hartiaseudun kivuttomana ja rentona. Hengitys on tärkeä osa joka tuntiin kuuluvaa rentoutumisosiota, joka syventää kehotietoista työskentelyä. Tunneilla yhdistämme liikkuvuuden, voiman ja kehotietoisuuden, jotta liikkuminen tuntuu luonnolliselta, sujuvalta ja turvalliselta – tukien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja liikkumisen iloa.

**Kasvojumppa:** Tunneilla on myös noin 15 minuutin kasvojumppa-osuus, jossa opit tuntemaan kasvojesi muodot, mittasuhteet, lihaksiston, luuston ja hermotuksen. Keskiössä on pään kohottaminen, ilmelihasten aktivointi ja kireiden lihasten rentouttaminen. Kasvot tasapainottuvat, ilme kirkastuu ja kasvojen lihakset voivat vapaasti ilmaista tunteitasi.

Vaikka emme lupaa ryppyjen tai kaksoisleuan poistumista, säännöllinen harjoittelu voi parantaa ihon väriä, vähentää turvotuksia lymfakierron vilkastuessa, selkeyttää kasvonpiirteitä, kirkastaa silmiä ja kohottaa kasvoja luonnollisesti.

Tunnit käynnistyvät 9.1.2025 alkaen. Ilmoittautumiset [pirre@pirrelammi.fi](mailto:pirre@pirrelammi.fi)  
Kehontaito- ja kasvojumppaohjaus 75 min 25 euroa, sis. alv 14 %.

045 1307 509  
[www.pirrelammi.fi](http://www.pirrelammi.fi)

Kaivokatu 5, 13100 HÄMEENLINNA