



Kasvot hehkumaan

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

Elina Kallion KASVOJUMPPA-TYÖPAJAT

Elina ohjaa sinut käyttämään ajatusta, tuntemusta ja kosketusta.

1. Luonnollisesti kaunis, 90 min

(Kasvot hehkumaan luonnollisesti – Kasvojumppa & Värianalyysi sisältää tämän.)

Välillä peilistä katsoo vanha, väsähtänyt tai poissaoleva peilikuva. Jotain muuta kuin mitä ennakoit. Silloin vaihtoehtoina on joko päivittää oma mielikuva ja hyväksyä tapahtunut tai voi harjoitella hymyillen ja uteliaana oppia uutta.

Kasvojumppa-työpajassa kokeilemme harjoituksia, joilla kasvojen ilmettä voi piristää. Aktivoidaan yhdessä uinuvat ilmelihakset eloon. Kasvot kohoavat kuin itsestään.

Harjoitteet ja välittömät tulokset voivat olla hassujakin. Harjoittelu itsessään tuntuu miellyttävältä, se hetki uppoutua omaan hyvinvointiin.

Harjoittelun jatkuessa ja taitojen karttuessa opit uuden tavan aktivoida kasvojen lihakset. Kasvojen piirteet selkiytyvät, sameus muuttuu kirkkaudeksi, turvotukset jäävät menneeseen ja silmät syttyvät tuikkimaan.

2. Ryhdin sytyttäjä, 90 min, to 17.10 klo 1730 – 19

Säikähähdys, sivusilmällä nähtävä vilaus profiilista on kuin välähdys tulevaisuudesta. Niskakyhmy on alkanut muodostua, pää ja hartiat ovat liukuneet eteen ja rintakehä roikkuu painavana. Aika kulkee eteenpäin meistä välittämättä. Tapaan olla ja käyttää kehoa voimme vaikuttaa.

Kasvojumppa-työpajassa kohotamme pään sen ylhäiseen asemaansa. Aktivoidamme ryhdin perustan. Tällä on vaikutus koko kehoon. Harjoitteet palauttavat luonnollisia liikeratoja ja lisäävät liikkuvuutta. Kaula kannattaa, verenkierron vilkastuu, rintakehikko joustaa, pallea työskelee ja on helppoa kääntää päätä.

Ymmärrys omasta ryhdistä auttaa korjaamaan ja luomaan uuden tavan olla. Niskakyhmy jää muodostumatta, ryhti ei enää painu kumaraan, päässä kiertää veri ja ajatus kulkee.

Hinta 60 e, sis. alv.

3. Rennot hartiat, 60 min, to 24.10 klo 1730–1830

Joutsenkaula katoaa, kun huono työasento, stressi, inhotus tai paleleminen nostavat hartioita.

Pitkään jatkuessaan painovoima unohtuu, lihakset lyhenevät ja kudokset kiristyvät. Muistutetaan lempeästi hartioita kadonneesta asennostaan ja jätetään hartiajumit historiaan.

Kasvojumppa-työpajassa venytämme lyhentyneitä lihaksia ja vahvistamme ryhdin kannatusta.

Käymme harjoitteiden avulla läpi niin luuston asennon, lihasten, kalvostojen, ihon kuin hermostonkin vaikutuksen ylävartalon asentoon ja liikkuvuuteen.

jatkuu...

045 1307 509
www.pirrelammi.fi

Kaivokatu 5, 13100 HÄMEENLINNA



Kasvot hehkumaan

yamuna® & Pirren PILATES Studio Finland Oy

Saat mukaasi arkeen helposti lisättävät harjoitteet. Rintakehän kohoaa, kaula nousee esiin, niskaan kertyneet lisävuodet karisevat ja niskakyhmy lievenee. Vapauta hartiasi niille kuuluviin tehtäviin: keholliseen vuorovaikutukseen ja ilmaisuun. Ja voit antaa hartioiden laskeutua.
Hinta 40 e, sis. alv.

4. Levollinen leuka, 60 min, to 7.11 klo 1730–1830

Purentalihakset ovat elintärkeitä. Niiden tehtävä on välittää voima hampaille jauhaa ruoka nieltävään muotoon. Vahvat purentalihakset ovat usein yliaktiiviset. Pureskelu tai hampaiden narskuttelu voi tapahtua myös tietämättäsi esim. nukkuessa. Tästä voi seurata mm. päänsärkyä, hampaiden kulumista, purentaongelmia. Nyt ei purra hammasta. On aika hellittää. Kasvojumppa-työpajassa tutkimme leuan toimintaa ja tutustumme purentalihaksistoon. Puramme harjoitteilla liiallisia jännitystiloja. Annetaan lihaksille tietoinen lepoa. Harjoittelu rentouttaa ja lievittää lihasten yliaktiivisuutta. Toisaalta leuasta löytyy myös heikompia lihaksia. Aktivoidaan uinuvat ja luodaan näin uusi toiminnallinen tasapaino. Säännöllinen harjoittelu helpottaa purentaongelmia sekä näkyy ulospäin leuan ja kasvojen parantuneessa muodossa.
Hinta 40 e, sis. alv.

5. Tyyni ja keskittynyt mieli, 60min, to 14.11 klo 1730 - 1830

Kun ei pysty keskittymään, ajatus harhailee. Päässä on ajatusten pyörremyrsky tai niin sumuista ja tyhjää, ettei saa mistään kiinni. Ei saa otetta, ajelehtii aivosumussa. Tekeminen täyttyy sijaistoiminnoista. Kun keskityt, ajatuksissa vain yksin oleellinen asia. Olet itse oman itsesi tyyni tarkkailija. Voit valita. Kasvojumppa-työpajassa teemme sekä aivojumppaa että kehollisia harjoituksia. Tutkimme niiden vaikutusta mielentilaan. Mikä hajauttaa tai keskittää, mikä laskee tai nostaa, mikä selkiyttää ja kirkastaa ajatukset? Aivoissa on kaikki. Kun mieli lepää aivojen keskellä, on helppoa olla läsnä. Tyyneys loistaa olemuksesta. Kun tietää missä on, voi vaivatta valita seuraavan suunnan.

6. Pikavinkit osa 1 & osa 2, yht. 90 min

Kasvojumppa-työpajassa opi täsmäharjoitteet. Keskitymme kuhunkin osa-alueeseen vain 10- 15 min, jotta harjoitteet jäivät paremmin mieleesi ja ne ovat käytössäsi aina tarvittaessa.

Osa 1 / 45 min, to 21.11 klo 1745 - 1830

Kasvojen pikakohotus

Kohotetaan kasvot kevyellä kosketuksella ja mielikuvien avulla.

jatkuu...



Kasvot hehkumaan

yamuna® & *Pirren* PILATES Studio Finland Oy

Turvotukset pois

Vilkastutetaan lymfakiertoa kevyellä kosketuksella ja palleahengityksen avulla.

Pää virkeäksi

Parannetaan pään ja niska-hartiaseudun verenkiertoa hieronnalla ja venytyksin.

Osa 2 / 45 min, to 28.11 klo 1745 - 1830

Silmien virkistys

Rentoutetaan väsyneet silmät ja ympäröivät lihaskudokset.

Äänen kirkastus

Tehdään äänen sointia parantavia rentoutus- ja ääniharjoituksia.

Fokus takaisin

Rauhoitetaan mieli ja kerätään haja-ajatukset kokoon kehollisin harjoituksin.

Ilmoittautumiset Pirrelle sähköpostilla pirre@pirrelammi.fi tai nettisivujen kautta www.pirrelammi.fi

Ohjeet Kasvojumppa työpajaan saapuville:

Et tarvitse aiempaa kokemusta.

Mukava liikkumiseen sopiva vaatetus ja sukat jalkaan.

Pesethän kädet ennen tuntia. Koskemme kasvojen ihoa.

Levollinen leuka työpajassa käytämme kumihanskoja avatessamme parentalihaksia.

Teemme harjoitteet istuen tai seisten.