

Aikuinen nainen valmennus

Matalan kynnyksen kokonaisvaltainen 3 kuukauden valmennus takaa portaat kestävään hyvinvointiin.

1. Oma valmentajatapaaminen

- ★ Henkilökohtainen hyvinvoinnin lähtökartoitus
- ★ Oma valmentajatapaaminen
- ★ Kehonkoostumusmittaus

3. Asiantuntijaluennot tukena hyvinvointisi matkalla

- ★ Digitaalisesti tuotetut luennot joka toinen viikko
- ★ Luentojen kautta pääset hyvinvointisi äärelle pintaa syvemmältä ja kipuut portaita kohti kestäviä muutoksia ja rutiineja.
- ★ Luentojen aiheina:
 - Oma arvomaailma
 - Palautuminen ja stressinhallinta
 - Kaikki liikkuminen tukee mieleemme hyvinvointia
 - Katse tulevaisuuteen, miltä hyvinvointi näyttää tulevaisuudessa

Sytytä sisäinen motivaatiosi!

Ilmoittautumiset sekä lisätiedot:

iina-riikka.niiranen@treenix.fi
puh. 040 030 4211

**** HYVINVOINNIN ****
ERIKOISJOUKOT

2. Lempeää liikuntaa, mielen- sekä kehonhuoltoa

- ★ Kerran viikossa ohjattu liikuntahetki
- ★ Joka toinen viikko liveinä, joka toinen diginä
- ★ Liikuntahetkien teemat vaihtelevat monipuolisesti. Riemastu liikkeestä!

Lempeästi, turvallisesti ja tehokkaasti!

Valmentajina:
Mari Ravattinen
Hanna Ropo
Iina-Riikka Niiranen

- ★ Osallistujien suljettu Facebook- ryhmä
- ★ Pienryhmävalmennus, ryhmän ja valmentajien tuki
- ★ Digitallenteet luennoista sekä liikuntahetkistä

Yhdessä, yksilöllisesti

- ★ Valmennuksen kesto 3 kk, 21.10. klo 16:30 alkaen
- ★ Ennen valmennuksen alkua osallistujat saavat infokirjeen.

Hinta 249,00 € / kk