

MUUTOS PINTAA SYVEMMÄLTÄ

Kehon ja mielen tasapaino sekä puhtaus ovat tie kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hoitola Pisara tarjoaa tietoa ja työkaluja niin kehon kuin mielenkin hyvinvointiin opastaen askelissa kohti hyvää elämää ja todellista menestystä.

Hoitola Pisaran ohjelmat keskittyvät elimistön puhdistamiseen, tasapainon löytämiseen sekä kehon ja mielen voimistamiseen. Tarjoamamme valmennukset suunnataan katseen tulevaisuuteen, auttavat keskittymään olennaiseen, samalla jättäen taakseen niin henkistä kuin fyysistä pahoinvointia aiheuttavat elämäntavat.

Kokonaisvaltaisessa elämäntilankonseptissamme keskitymme seuraaviin kolmeen osa-alueeseen: puhdas ravinto ja liikunta, mielen ja elimistön tasapaino sekä terve ulkonäkö. Näistä osa-alueista rakentuu hyvinvoiva, tasapainoinen ja sisältä kaunis yksilö, joka voi hyödyntää oman potentiaalinsa ja kasvaa suurempiin suorituksiin.

VOIN HYVIN I min. 5 henk, a`185€

Puolen päivän koulutus, jossa kartoitamme kehon kunnon ja johdatamme hyvinvoinnin tielle. Asiantuntijatiimimme opastaa oikeanlaiseen liikuntaan sekä käsittelee tasapainoista ruokavaliota, joka koostuu puhtaista ja aineenvaihdunnan kannalta järkevistä aineksista. Valmennus sisältää luentoja ja käytännön harjoituksia, kehon ikä -mittauksen sekä lyhyet ravinto- ja liikuntasuosittukset, sisältää ateriat.

VOIN HYVIN II min.5 henk, a`230€

Koko päivän koulutus sisältää puolen päivän koulutuksen lisäksi yksityiskohtaisempaa ohjausta oma toimiseen liikuntaan kuten passiiviseen venyttelyyn tai vaikkapa joogaan. Sisältää lisäksi aineenvaihduntaa aktivoivan koneellisen lymfahoidon.

MINÄ, MIELI & KEHO min. 5henk, a`80€ valittu hoito/hoidot

Puolen päivän ohjelma alkaa mielen ja elämäntilannan valmennuksella. Tämän jälkeen

siirrytään aiheessa syvemmälle kehoon ja sen hyvinvointiin ottamalla huomioon puhtaan ruokavaliion ja hapen merkityksen tasapainoiseen hyvinvointiin. Havainnoidaan puhtaan elimistön vaikutus henkiseen ja psyykkiseen jaksamiseen ja tämän luomiin mahdollisuuksiin. Valmennuksen jälkeen tarjoilu on katettuna tilaisuuden loppuun ja valitut hoidot alkavat samanaikaisesti.

RENNOSTI HEMMOTELLEN min. 5henk, alk. a`40€ valittu hoito ja tarjoilu

Rentouttava aamu- tai iltapäivä ryhmille: yhdessäoloa ja hemmottelua. Sisältää jokaisen osallistujan itse valitseman puolen tunnin hoidon ja vapaavalintaisen buffet-tarjoilun.

RAVINTO JA KEHO min. 5henk, a`45€ + valittu hoito

Tiivis tietopaketti elimistön hyvinvoinnin perusteista ja yksilöllistä hemmottelua. Sisältää tunnin asiantuntijaluennon ajan kohtaisista ravintosuosituksista ja elimistön hyvinvoinnista sekä puolen tunnin yksilöllisesti valittavan hoidon. Ryhmä naut-



Hoitola Pisaran kokonaisvaltaiset hyvinvointiohjelmat perustuvat konseptiin, joka tarjoaa erinomaiset työkalut niin työyhteisöjen, ryhmien tai yksilöiden mielekkäseen eteenpäinviemiseen.

Hoitola Pisaran hyvinvoinnin ammattilaiset ovat tukena jokaiselle henkilökohtaisesti suunnitellussa uudistusprosessissa täydestä sydämestään. Perustaksi annamme kourallisen teoreettista tietoa muutosten syistä ja seurauksista, jota sitten syvennämme syillisellä käytännön työkaluja omien elämäntapojen muuttamiseen. Esimerkkipakettien lisäksi mahdollistamme yksilöllisesti räätälöidyt kokonaisuudet jokaisen ryhmän, yhteisön tai yksilön tarpeisiin.

tii samalla vapaavalintaisesta buffet-tarjoilusta.

RAVINTO, RAUHA & KEHO min. 5henk, a`86€ + valittu hoito (n.5h)

Ravinto ja keho -valmennuksen lisäksi sisältää ryhmäliikuntatunnin. Tunnin sisältö voidaan rakentaa ryhmän toiveiden mukaan, valittavana esimerkiksi jooga, bootcamp, jumppa, kinesis, kahvakuula ja kuntopiiri.

MUUTOS PINTAA SYVEMMÄLTÄ min. 5henk, alk. a`347€ hinta määräytyy ryhmän tarpeiden mukaisesti, valitut hoidot, kesto 3kk.

Tämä valmennuskokonaisuus kootaan ryhmän tarpeiden mukaisesti ja tavoitteena on syvempi valmentautuminen kohti kokonaisvaltaista eheytymistä. Ohjelma käynnistyy ryhmälle yhteisillä luennoilla: elämäntilannasta ja henkinen valmennus, ruoka, puhdas ravinto, liikunta, elimistön fysiologia ja sen puhdistamisen merkitys. Tämän jälkeen edetään henkilökohtaisiin suunnitelmiin, hoidoin ja mitauksiin.

FOKUS. Keskity olennaiseen ja ole paikalla nyt, tässä.

ROHKEUS. Toimi ja etene määrätietoisesti kohti tavoitteitasi.

LÄPIMURTO. Keskity energiasi päämäärän saavuttamiseen ja riko rajasi.

MENESTYS. Saavuta todellinen menestys elämäntapana henkisesti, fyysisesti ja osana yhteisöä.

TASAPAINO. Löydä harmonia elämäsi kaikkien osa-alueiden välillä.

Todellinen hyvinvointi, tasapaino ja kauneus saavutetaan sisältä päin – sinusta itsestäsi!