

# NAURUJOOGA RYHMÄLLE

**Hinta 250 €/60 min (sis. Alv 24 %)**

Naurujooga on täydellinen ohjelmanumero, kun haluatte pitää hauskaa yhdessä! Naurujoogassa nauretaan ilman syytä erilaisin harjoituksin. Elimistömme ei tunnista "oikean" naurun ja tekonaaurun eroa, joten fysiologiset vaikutukset ovat samat. Nauraminen rentouttaa, tehostaa hengitystä, nostaa kipukynnystä, avaa lukkiutuneita tunnetiloja ja vapauttaa luovuutta. Naurujooga yhdistää ryhmää ja luo lämpimän ja huolettoman ilmapiirin.

Naurujooga seuraavia elementtejä: lämmittelyharjoitukset, taputukset, kannustukset, tekonaauruharjoitukset, hengitysharjoitukset, laulut, leikit, tanssiharjoitukset, vapaanaauruharjoitus, ohjattu loppurentoutus. Naurujooga on toiminnallinen tapa olla ryhmän kesken vuorovaikutuksessa, mutta naurujooga ei vaadi mitään liikunnallisia taitoja.

Naurujoogassa ei ole pakko nauraa - jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Kukaan ei joudu esiintymään, koska kaikki harjoitukset tehdään yhdessä.

Naurujoogaa varten paras tila on sellainen, jossa ryhmä mahtuu seisomaan tiiviissä piirissä. Tähän riittää suhteellisen pieni tila. Tällaisessa tilassa voidaan toteuttaa liikkuvampia harjoituksia. Naurujoogaa voi soveltaa luentosaleihin, auditorioihin, juhlapaikkoihin. Naurujoogan voi toteuttaa ravintolan kabinetissa, kokoushuoneessa, pienessä salissa, luokkahuoneessa, olohuoneessa, puistossa, hotellihuoneessa jne.

## TÄRKEÄÄ:

- Naurujooga tapahtuu asiakkaan järjestämässä tilassa
- Osallistujille suositellaan mukaan vesipulloa
- Naurujooga ei sovellu humaltuneille
- Ilmoitathan, jos esim. uskonnollisesta vakaumuksesta johtuen toivotte tanssiharjoituksen vaihtamista teille paremmin sopivaan harjoitukseen
- Ilmoita onko käytössä tuoleja tai jumppamattoja kaikille osallistujille. Naurujoogaa voidaan tehdä missä vain eikä se vaadi mitään varusteita.
- Naurujooga soveltuu kaiken kokoisille ryhmille. Olen ohjannut 4-100+ hengen ryhmiä.
- Tilausohjaukset maksetaan laskulla (sähköposti/kirje/verkkolasku). Maksuehto 7 pv netto.

Naurujoogaohjausta vuodesta 2012 😊

Hanna Pietilä

naurujoogaopettaja (CLYT)

Valmennustalo Valon Soturi

hanna@valonsoturi.fi

puh: 0440123223

**valonsoturi**