



#joogantai

JOOOGAA YRITYKSILLE JA YHTEISÖILLE

YHTEYSTIEDOT
@joogantai

☎ 040 582 4936

✉ ulla@joogantai.fi

🌐 www.joogantai.fi

📍 Vihdintie 4-6
03100 NUMMELA



Miksi?

Joogahetki päivässä vähentää stressiä, auttaa keskittymään ja avaa esimerkiksi toimistotyössä helposti syntyviä kehon jumeja.

Tarjoamalla työntekijöille joogahetken osana arkea vaikutat myös koko työyhteisön hyvinvointiin.

Harjoituksena jooga antaa energiaa, saa ajatukset ja kehon nesteet liikkeelle poistaen tukoksia sekä auttaa keskittymään olennaiseen kiireisen arjen keskellä.

Pidempään harjoitettuna jooga myös parantaa kehon liikkuvuutta sekä antaa mahdollisuuden säännölliseen hengähdys hetkeen ja palautumiseen, jolla voi olla myös laajempia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Mitä?

Joogantai tarjoaa erilaisia yrityksille ja muille työyhteisöille suunnattuja kokonaisuuksia joogan pariin, kuten mm.

- taukojoogat
- joogatunnit tyhypeäiviin ja muihin tapahtumiin
- viikoittain järjestettävät omat joogatunnit
- työntekijöille tarjottavat tallenteet / tallennepaketit
- arkijoogat arkiamuksin salilla tai etänä sekä tallenteina
- äänimalja- sekä gongirentoutukset



LISÄTIETOA JOOGASTA
TYÖHYVINVOINNIN
TUKENA #JOOGANTAI BLOGISTA

Käytännössä?

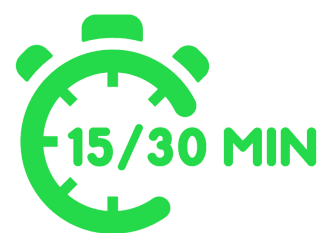
Joogantain tunteja voidaan järjestää livenä joko yrityksen omissa tiloissa, joogantain salilla tai erikseen sovittavassa paikassa. Tallenteet ja tallennepaketit ovat katsottavissa YouTubessa.

Tunteja voidaan toteuttaa myös etänä, Zoomin tai Teamsin kautta ja mahdolliset tallenteet ovat käytettävissä erikseen määritellyn ajan.

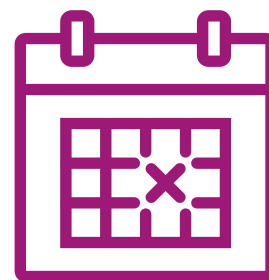
Tunneille, jotka tapahtuvat Joogantain tiloissa, voidaan yhdistää myös äänimalja- tai gongirentoutus.



AJANTASALLA OLEVAN
TARJONNAN JA
HINNASTON LÖYDÄT
[JOOGANTAI.FI/YRITYKSILLE](https://joogantai.fi/yrityksille)



TAUKOJOOGA



VIKKOTUNTI



YKSITTÄINEN TUNTI



OMA TALLENNE



TALLENNEPAKETTI



ARKIJOOGA

ULLA HONKIMAA

DIVINE BEING
HAVING A HUMAN EXPERIENCE
SINCE 1979

Pitkän, perinteisen linjan joogini ja yrittäjä, joka haluaa joogan kautta tarjota jokaiselle kokemuksen oman hyvinvointinsa kokonaisvaltaisesta kehittämisestä.

KOULUTUS

JOOGAOHJAAJA (RYT 500) 2022 ->
My Vinyasa Yoga

YIN-JOOGAOHJAAJA 2020
Yoga International

MEDITAATIO-OHJAAJA 2020
Yoga International

JOOGAOHJAAJA (RYT 200) 2020
The Spirit of Yoga

KAHDEN TUHANNEN TUNNIN OHJAUSKOKEMUKSELLA

- hathajoogaa
- lämpöjoogaa
- yinjoogaa
- flowjoogaa
- palauttavaa (restoratiivista) joogaa
- aamujoogaa
- iltajoogaa
- rautakankijoogaa
- villasukkajoogaa
- toimisto-/tuolijoogaa
- reikihoitoja
- äänimalja- ja gongirentoutuksia



- ryhmätunnit
- yksityistunnit
- tilaustunnit
- ohjatut meditaatiot
- livestriimit
- personoidut tunnit
- tyhytunnit

YHTEYSTIEDOT

@joogantai

☎ 040 582 4936

✉ ulla@joogantai.fi

🌐 www.joogantai.fi

📍 Vihdintie 4-6
03100 NUMMELA