

## **Ideota syksyyn!**

On se aika vuodesta, kun mietitään, mitä kivaa sitä keksisi syksyn piristykseksi sekä itselle että työporukalle. Olisiko aika kokeilla perinteisen ravintolaillan sijaan tai sen lisäksi toimintaa, mikä jättää muistijäljen koko kehoon pitkäksi aikaa. Kokosimme alle muutaman hyväksi koetun ehdotuksen. Ole yhteydessä ja suunnitellaan ryhmällemme tai sinulle erilainen elämys! "Ihmeitä ei ole, niitä tehdään!"

Vilmankämmen/Tampereen Method Putkisto Pilates Studio

010-835 6500, [info@vilmankammen.fi](mailto:info@vilmankammen.fi), vilmankammen.fi

Mukana liitteet, joissa tarkempi selvitys palveluista.

## **Hemmottele ryhmääsi yrttijalkakylvyillä**

Jalkojen kautta voimme vaikuttaa koko kehoa rentouttavasti. Sulje silmät ja nauti lämpimästä kylvystä. Lopuksi jalkapohjat rasvataan hierovin ottein. Kokemuksesta tiedämme, että hetki on sellainen, josta puhutaan vielä pitkään. Ja mikä hienointa, erityisesti miesasiakkaamme ovat tästä tykänneet!

## **"Kaikki lajit tutuiksi"**

Ryhmälle sopii hyvin Studiomme "Kaikki lajit tutuiksi" palvelu. Syksyn rasittama keho pääsee kunnolla virkistymään ja saat vinkkejä kotiharjoitte-luun. Ohjelmassa käydään läpi perusteet MP Pilatekseen, Method Putkisto syvävenyttelyyn ja MP kasvokouluun. Tämän jälkeen voit aloittaa tunneillamme Starttipaketin kautta.

## **Starttipakettimme on hyväksi havaittu**

Jos olet kiinnostunut pitämään itseäsi kunnossa ja arvostat laadukasta ohjausta, tämä on Sinulle. Yksityistunnilla käymme läpi oman kehosi haastekohdat ja käymme läpi metodien perusteet. Tämän jälkeen pakettiin kuuluu 5 viikkotuntiamme. Uskon, että sen jälkeen kehosi kertoo sinulle; tätä kannattaa jatkaa! Sopii hyvin myös lahjakorttina yrityksen työntekijöille.

## **Hyvinvoinnin kartoitus**

Oletko kiinnostunut tarkemmin selvittämään kehosi hyvinvointia? Teemme terveystarkastuksia sekä yritysten työntekijöille että yksityishenkilöille. Hyvinvointianalyysi First Beat, Spinal Mouse "selkähiiri", Ekg ja elektroninen tasapainomittaus antavat hyvän pohjan tutkia hyvinvointiasi laajasti. Kokemukseen pohjautuen tiedämme, että itse ei aina tiedä omaa kuntoaan. Ohjaavan ja kannustavan palautteen sekä oikeiden toimenpiteiden avulla, asioita voidaan muuttaa.

Tässä vinkki myös tulevaan Isänpäivään?

"Ihmeitä ei ole, niitä tehdään"

Annamme Sinulle energisen syksyn