

PERJANTAI - SUNNUNTAI
28.-30.3.2025

KUVA: VISIT KALAJOKI

METHOD PUTKISTO

PALAUDU JA KAUNISTU KALAJOELLA!

MITÄ TARJOAMME SINULLE

- Tutustu Method Putkiston lajeihin viikonlopun aikana!
- Käynnistä palautuminen ja tunne harjoitteiden vaikutus kehossa ja kasvoillasi
- Palautumisen taitoja arkeen
- Virkistyt, palaudut ja kaunistut

METHOD PUTKISTO 3D KASVOKLINIKKA

Opit luonnollisen kasvoklinikan 3D (piste-linja-muoto) systeemin, rentouttamaan kasvoasi, hallitsemaan paremmin kasvojen lihaksistoa ja hermotusta, parantamaan ryhtiä kasvojen, niskan ja kaulan harjoitteiden avulla, vapauttamaan kireitä purentalihaksia, kirkastamaan ilmeesi, katseesi ja ajatuksesi. Käymme läpi MP kauneuden klassista repertuaaria ja kaunistavia ryhti liikkeitä.

MP ORIGINAL SYVÄVENYTTELY

Syvävenyttely on on MP menetelmän perusta. Sen avulla opit: Venyttämään kiristyneet ja lyhentyneet lihakset alkuperäiseen pituuteensa, asettamaan luut luontaisille paikoilleen jolloin liikkuvuus paranee, käyttämään hengitystä venytyksen tehostamiseen, aktivoimaan aineenvaihduntaasi, vapauttamaan kehosi ja itsesi liikkumaan

MP FACE UP

Syventää MP 3D kasvoklinikkaa, yhdistää kehoa ja mieltä, kaunistaa ja palauttaa, kirkastaa ääntä. Lopuksi kauneusmeditaatio

MP FIRE UP PALAUTUMINEN JA KEVYTOHJELMA

Kevyt tehokas ohjelma, perustana on MP-kevytpumppausmenetelmä, keskittyy pinnallisempiin kudoksiin, parantaa aineenvaihduntaa, rauhoittaa hermostoa, virkistää ja käynnistää kehon oman palautumismekanismiin.

KYSY LISÄTIETOJA OHJAAJILTA:

Miia Petäjäsoja
whileaway.fi@gmail.com

Mirja Yli-Erkkilä
mylierkkil@gmail.com

Method Putkisto - kun haluat ryhtiä, notkeutta, voimaa - palautua ja kaunistua. Method Putkisto on yli 30 vuotta vanha suomalainen kehonhallinta ja harjoitusmenetelmä. Metodin on luonut Marja Putkisto. Metodin kantavana ajatuksena on liikkumisen vapaus läpi elämän, sekä kyky oppia tuntemaan ja tunnistamaan paremmin oma keho.


SANI
by Santa's Hotels


Method
Putkisto