

Syvärentouttava sointukylpy

Äänimaljarentoutus kuljettaa sinut suloisien sointujen kautta nautinnollisen rentoon oloon. Äänen värähtely kulkee kehossa solujen sisään ja värähtely vaikuttaa kehon hermojärjestelmään tasapainottavasti. Hoito vaikuttaa myös aivoaaltojen synkroinoitumisen ja energiakanavien eli meridiaanien kautta. Nauti rennon hyvästä olostasi kehossasi!

Äänimaljarentoutuksessa äänten värähtely hoitaa kehoa syvältä saakka. Eeva Ojalehdon ohjaamassa sointukylvyssä kuulet mm. tiibetiläisiä äänimaljoja, tingshoja, gongia, kelloja, sadekeppiä ja kosheja sekä kanteletta. Olet tervetullut rentoutumaan ja nauttimaan hoitavista äänistä.

Varaudun sointukylpyyn pukeutumalla mukavasti ja ottamalla mukaasi oma alusta ja tarpeen mukaan huopa ja tyyny.

Kesto 45 min

Hinta 10€, ennakkoilmoittaminen

Eeva Ojalehto

Eeva Ojalehto on mikkeliäinen työyhteisö ja hyvinvointivalmentaja. Hän on valmentanut ja ohjannut ryhmiä ja työyhteistöitä yli 20 vuoden ajan.

- Valmentanut ja ohjannut ryhmiä ja työyhteistöitä yli 20 vuotta
- Ohjannut yli 50 retriittiä eripuolilla Suomea vuodesta 2011 saakka
- Ohjannut joogamatkoja ulkomailla
- Opiskellut ihmistä yli 25 vuotta erilaisissa koulutuksissa
- Käynyt johtajuusopintoja YAMK tasolla
- Kehittänyt Juureva Core johtajuus™ - Kohti kestävästä menestymisestä - johtajuusviikonlopun, Tulevaisuuden johtaja 3.0™ -Johtajuusvalmennusohjelman yhdessä kollegan kanssa, Naturally Yin & Yang™ jooga menetelmän
- Toteuttanut runsaasti hyvinvointielämyksiä erilaisten kurssien ja tapahtumien muodossa
- Toiminut edelläkävijänä mm. mielentaitojen ja retriittien ohjaamisessa, luonnollisen hyvinvoinnin sektorilla ja luontolähtöisissä menetelmissä
- Perustanut Unelma Elämä yrityksen 2012 minkä kautta inspiroinut lukemattomia määriä ihmisiä