
Kokousten oheisohjelmat

Body & mind - kehonhuolto-ohjelmat

Body & Mind

Nämä ohjelmat vievät sinut tutustumaan lajeihin, jotka rauhoittavat ja huoltavat mieltä ja kehoa. Ohjelmat sopivat kaikille. Ohjelma tarjoaa rentouttavan mahdollisuuden irtiottoon arjen kiireistä rentouttavalla, mutta sopivan haastavalla otteella. 4eventin perinteinen Body & Mind -ohjelma on sopiva yhdistelmä venyttely- ja rentoutusharjoituksia. Ohjelma on mielekäs sekoitus erilaisia rauhallisia ja kehittäviä lajeja.

Ohjelma voi olla myös pelkästään Jooga, Pilates, Taiji, Chiball tai jokin muu mielen ja kehon rauhallinen harjoitus. Mindfulness -harjoitukset ja äänimaljarentoutukset ovat myös kokeilun arvoisia. Näistäkin moni ohjelma onnistuu joko paikan päällä tai etänä eri lähetysalustoilta. Kysy lisää ja pyydä tarjous.

4event

www.4event.fi

