

NAURUJOOGA.FI

ESSI
TOLONEN

NAURU-
JOOGAA JO
VUODESTA
2003



POLTSTARIPAKETIT

1,5 h

POLTSTARINAURUT VOIMAUTTAVIEN LAUSEIDEN KANSSA

Alustus nauruun ja naurujoogaan, hauskoja nauruun virittäviä harjoituksia, naurujoogasessio, jonka päättää syvärentoutus fleecypeittojen alla. Lisäksi pieni lahja polttarisankarille.

Teen aina ennakkohaastattelun polttarisankarista ja käytän tietoja tuttavallisesti naurujoogan lisämausteena.

Voimauttavat lauseet pitävät sisällään:

Polttarisankari voidaan tuoda tilaan silmät peitettynä ja hän istuu tuoliin, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Ohjaaja rentouttaa polttarisankarin kevyesti hieromalla hartioista sekä sanallisesti. Osallistujat kuiskaavat vuorotellen hänelle voimauttavia lauseita rauhalliseen tahtiin, niin että hän kuulee ne joka puolelta itsensä ympäriltä.

Jokainen osallistuja kirjoittaa 2-3 lausetta ja lähettää ne ohjaajalle. Ohjaaja käy lauseet läpi ja muokkaa niitä jos tarvis ja printtaa ne valmiiksi. Jos kaikki eivät ehdi lähettää itse kirjoitettuja lauseita, niin ei hätää, ohjaajalta löytyy loput tarvittavat lauseet, jotka haastattelunne perusteella morsiamesta valitaan hänelle.

NAURUJOOGA.FI

Saatte lauseet myös itsellenne ja voitte liittää ne morsiamelle tehtävään polttaripäivän vihkoon, jonne jäävät mukavana muistona päivästä. Teen aina ennakkohaastattelun polttarisankarista ja käytän tietoja tuttavallisesti naurujoogan lisämausteena.

HINTA: 25 € / HLÖ

(aina minimilaskutus 10 henkilöstä vaikka osallistujia olisi vähemmän)

1,15 h

PERUSPOLTTARIPAKETTI

Muuten samanlainen kuin edellinen paitsi että voimauttavat lauseet jäävät pois.

HINTA: 22,50 € / HLÖ

(aina minimilaskutus 10 henkilöstä vaikka osallistujia olisi vähemmän)

LISUKKEET

eli NAURUAIHEISTA REKVISIITTA

NAURUPUSSI

Eli värikäs naurupussi, joka nenästä painamalla nauraa neljä kertaa. Naurupussin saa hauskasti riippumaan Hawajin-leistä kiinni.

HINTA: 3,70 € / kpl

HAWAJIN-LEI

Värikkäät hawajin-leit. Valittavana 6 eri väriyhdistelmää.

Hinta 2,50 € / kpl

Käyttöehdotus: Kun osallistujat tulevat sisään saa jokainen lein kaulaan, letkeän musiikin soidessa taustalla. Naurujoogan viimeisen harjoituksen aikana annetaan jokaiselle nauruvalmentaja, jonka voi kiinnittää riippumaan leistä.



TILAA NAURUJOOGAA POLTTAREIHIN!

ESSI TOLONEN

TEL 050 370 0338

essi.tolonen@naurujooga.fi