



Mitä saunayoga on?

- “Puolen tunnin miniloma & aikuisten unikoulu”
- Saunayogaa tehdään pienessä ryhmässä ohjatusti noin 50-asteiseksi lämmitetyssä saunassa lauteilla istuen.
- Ohjattu Saunayoga-harjoitus kestää noin 30 minuuttia ja sen aikana tehdään kuudesta liikkeestä koostuva sarja.
- Saunan hiljaisuudessa verkkaiseen tahtiin tehtävän liikesarjan vaikutus on syvä ja rentouttava. Lisäksi saunayoga vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä edistää kuona-aineiden poistumista ja puhdistaa kehoa

Kenelle saunayoga sopii?

Saunayoga sopii treeniksi ja rentoutumiseen kaikille ikään, kokoon tai kunto-tasoon katsomatta eikä liikkeen tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta.

Käytännön ohjeita asiakkaalle

- Saavu hyvissä ajoin (viim. 5 minuuttia ennen tunnin alkua).
- Pukeudu esimerkiksi shortseihin ja t-paitaan.
- Ota mukaasi saunaan hikipyöhe ja juomapullo.
- Ethän levitä kosteusvoiteita tai muita rasvoja iholle ennen Saunayogaa.
- Myös meikki kannattaa pestä pois ennen harjoitusta.
- Riisu kuumenevat korut ennen saunaan tuloasi.
- Laita pitkät hiukset kiinni ennen tuntia (esim. ponihännälle tai nutturalle).
- Juo vettä ennen Saunayogaa ja myös sen jälkeen.

Katinkullassa Saunayoga-ryhmät kokoontuvat Harmony Spa:n läheisyydessä olevassa saunassa (ns. aamu-uinitisaunat). Hinta on 8 €/hlö, 150 €/yksityistunti ryhmälle. Ryhmän koko min. 5 hlöä ja max. 10 hlöä. Muistathan ilmoittautua ennakkoon ryhmään.