

Hyvän olon Saunapirtti – hoitava sauna

Lähde Hyvään Oloon ekohoitola tarjoaa yrityksille kansanperinteiden helmen, **hoitava sauna**. Saunominen rentouttaa, hoivaa, puhdistaa ja kokoaa ihmiset yhteen. Saunassa tehdään hyviä päätöksiä. Tarjoa erilainen tiimipäivä **henkilökunnalle** tai **liikekumppaneille**. Saunahoidot sopivat myös synttärei- ja polttariporukoille.

Saunajooga

Saunajoogassa yhdistyvät saunan hiljaisuus ja joogaan pohjautuvien yksikertaisten liikkeiden rentouttava ja vahvistava vaikutus. Saunajooga **vahvistaa, virkistää, notkistaa ja rentouttaa**.

Saunajoogasarja kestää noin 45 min ja koostuu kuudesta asennosta, jotka kaikki tehdään istuen lauteilla noin 50-asteisessa lämmössä. Jooga **vilkastuttaa aineenvaihduntaa, vähentää stressiä ja auttaa nukkumaan** paremmin.

Hinta 15 €/hlö, kesto 45 min, minimiveloitus 5 henkilön mukaan.

Turvesauna

Saunojat levittävät valmiiksi lämmitetyn ja aktivoidun hoitoturpeen keholleen. Turvesauna puhdistaa ja elvyttää kehoa monin tavoin esim. kiihdyttää aineenvaihduntaa, **vilkastuttamalla ääreisverenkiertoa**, laukaisemalla lihaskäntäjänsä ja stressiä jolloin yönikin paranee. Ennen kaikkea turve edistää ihon uusiutumista tukien ihon omaa vastustuskykyä.

Hinta sisältää suolakuorinnan, turpeen ja pesuaineet 250 €/6-8 henkilöä, 25 € lisähenkilöt.

Verikuppaus

Kuppaus on vanha kansanparannuskeino. Kuppauksessa hoidettavasta poistetaan laskimoverta käyttämällä välineenä kuppauksarvia, jotka imeytetään ihoon vetämään verta alipaineen avulla. Saunominen, sarvet selän ja jalkojen alueelle yhteensä noin 30 kpl.

Hinta 70 €/1 h/1 hlö, vähintään 2 ja enintään 4 henkilöä kerralla

Hyvän olon Saunapirtti ja Lähde Hyvään Oloon tarjoavat terveyttä ja hyvinvointia!

Sauna sisältyy hintoihin Eräkeskuksessa, Metsäkouluntie, Tammela.

Lähde Hyvään Oloon ekohoitola | Hämeentie 1, 30100 Forssa | www.lahde.fi

Tiedustelut ja ajanvaraukset

050 575 6611, Jenni Järvinen **perinnehoitaja** ja kosmetologi