# Mitä on trauma-informoitu jooga

Webinaari 12.3.2023

Perhejooga

# Käsien hierominen

Kokeile laskeutua kehoosi
hieromalla käsiäsi.

Perhejooga

# Jalkojen hierominen

Kokeile nostaa tai laskea
vireystilaasi hieromalla jalkapohjiasi
käsilläsi tai pallolla.

# Isojen lihasryhmien aktivoiminen

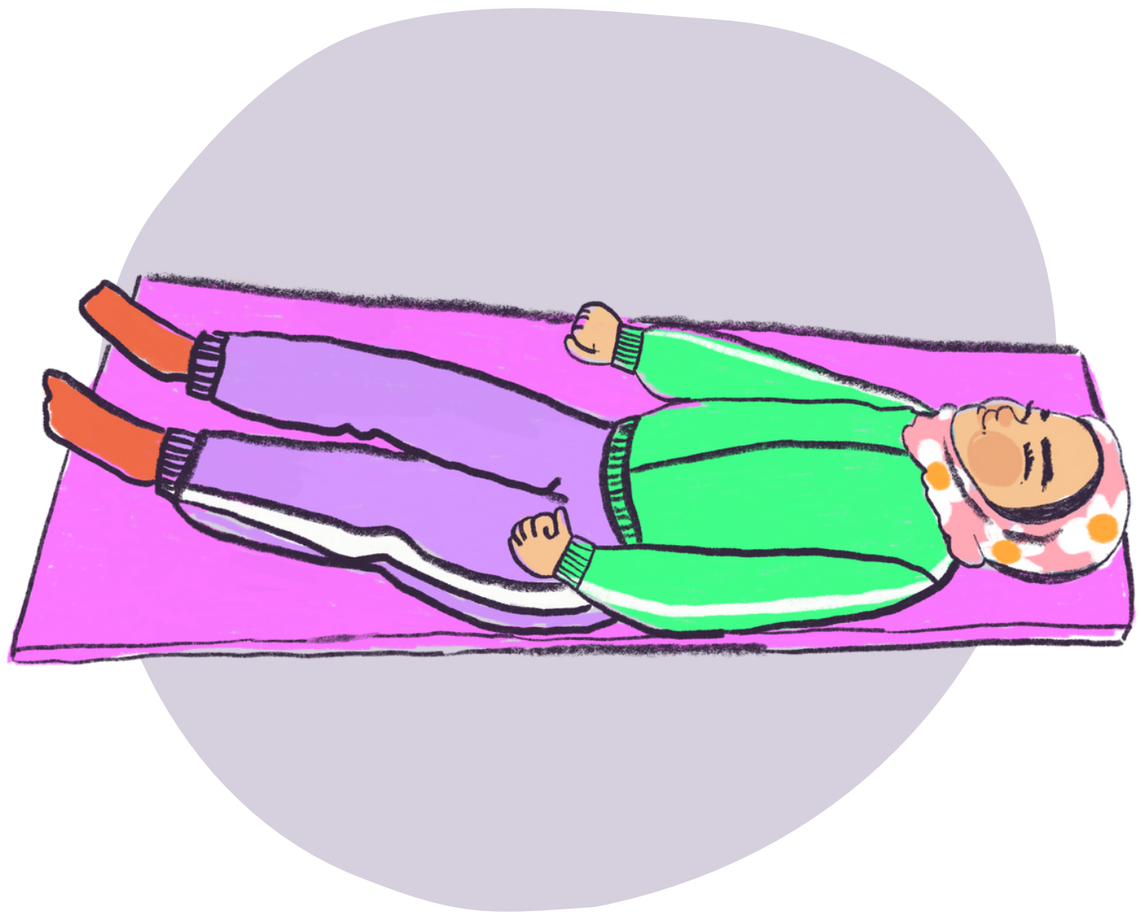
Kokeile nostaa tai laskea vireystilaasi aktivoimalla isoja lihasryhmiä esimerkiksi juoksijan asennossa. Voit kokeilla laskea viidestä yhteen ennen kuin lopetat liikkeen.

# Liike ja hengitys

Kokeile nostaa tai laskea vireystilaasi yhdistämällä hengityksen havainnoimisen käsiesi liikkeeseen esimerkiksi tuoli-liikkeessä.

Perhejooga

# Jännitä ja rentouta



Kokeile nostaa tai laskea vireystilaasi
jännittämällä koko kehosi ja
sitten rentouttamalla kasvosi, hartiasi ja
käsivartesi, vatsasi, polvesi ja jalkasi.

# Joogakamut ja Perhejoogakortit

www.holvi.com/shop/perhejooga

Perhejooga

# Kehollisten harjoitusten traumainformoitu ohjaaminen

Online la 25.3.2023 klo 9.15-14.00

Opi tekemään kehollisista harjoituksista saavutettavampia ja turvallisempia.

Webinaariosallistujalle
osallistumismaksu 90 e (norm. 120 e)
koodilla webinaari

www.perhejooga.fi/traumainformoitu-jooga

Perhejooga

Perhejooga on Suomen ensimmäinen
Yoga Alliancelle rekisteröity
lasten joogakoulu (RCYS).

Perhejooga tarjoaa koulutusta lasten,
nuorten ja perheiden joogan ja
tietoisuustaitojen ohjaamiseen.

Perhejooga

perhejooga

Perhejooga

www.perhejooga.fi/koulutukset

Perhejooga