



MIS ON SAUNAYOGA?

- Poole tunnine puhkus ja hea une teraapia täiskasvanutele
- Uut moodi keha ja meele harmoonia traditsioonilises saunas
- SaunaYogat viiakse läbi istudes saunalaval 50 kraadises soojas
- SaunaYoga sessioon kestab 30 minutit, mille jooksul viiakse läbi 6 harjutust treeneri juhendamisel
- Harjutustel on mitmekülgne mõju ühendamaks keha ja meel läbi hingamise, soojuse ja vaikuse. Tagades rahulolutunde, suurendades metabolismi ning toksiinide väljumist organismist

KELLELE SAUNAYOGA SOBIB?

Saunajoooga sobib igas vanuses inimestele, olenemata treenitusest ja eelnevast kokkupuutest joogaga.

MIDA VAJAD SAUNAYOGAS OSALEMISEKS?

- Palume kohale tulla varem (umbes 5 minutit enne treeningu algust)
- Kasutage ujumisriideid või lühikest sportlikku riietust
- Soovitame vältida kreemide ja kehakoorijate kasutamist enne sessiooni ning puhastada meigist nägu
- Soovitame kehalt eemaldada ehted, mis võivad saunas kuumeneda
- Palume võtta kaasa väike treeningrätik ja kindlasti veepudel
- Soovitame juua piisavalt vett enne ja pärast treeningut

Saunajoooga on Sinu päevas 30 minutiline võimalus telefoni laadimise asemel laadida iseennast.

www.saunayoga.com
gina@saunayoga.ee