



SAUNA
YOGA

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 kuntotasoon katsomatta eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta.

KÄYTÄNNÖN OHJEITA ASIAKKAALLE:

- Saavu hyvissä ajoin (viim. 5 minuuttia ennen tunnin alkua).
- Pukeudu esimerkiksi uima-asuun tai shortseihin ja t-paitaan.
- Ota mukaasi saunaan hikipyyhe 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. poninhännälle tai nutturalle).
- Juo vettä ennen Saunayogaa ja myös sen jälkeen.

KÄYTÄNNÖN OHJEITA SAUNALLE:

- Varmista, että saunan lämpötila on n. 55 astetta.
- Mikäli mahdollista, levitä lauteille pyyhkeet harjoituksen ajaksi.
- Varmista, että kaikilla osallistujilla on mukanaan juomapullot.
- Sauna on hyvä pestä vähintään jokaisen Saunayoga-päivän jälkeen.