

DO-IN

erikoisharjoitus

Jukka Helminen
shiatsu terapeutti

la 12.10.2013

Japanilaisia terveyden ylläpitoharjoituksia. Sukua kiinalaisille qi gong harjoituksille. Do-in on vanhempaa perua kuin esimerkiksi japanilainen hoitomuoto shiatsu, kukaan ei osaa sanoa sen tarkkaa ikää.

Siihen kuuluu itsehierontaa, meditatiivisia tekniikoita, energialiikkeitä, hengitysharjoituksia, venytyksiä ja meridiaani venytyksiä, elämäntapa ohjeita sekä terveellisen elämän ohjeita.

Monasti Do-in ja Qi gong harjoitukset ovat yhteneviä ja samankaltaisia.

Paikka : Vuosaaren Urheilutalo www.vuosaarenurheilutalo.fi
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran judotatami)

Teema : Venyttely, mm makko-ho ja meridiaanivenyttely

Harjoitusaika : 17.00 ~18.45

Mukaan T-paita, verkkarit tms., riittävän lämpimästi, koska tatamilla voi olla viileätä.

Osallistumismaksu : 10;- €, maksetaan paikan päällä.

Ilmoittautuminen: Jukka Helmiselle to 10.10. mennessä

Koulutuksen järjestäjä : Vuosaaren Viikingit ry / Budoviikingit / Jukka Helminen

Lisätietoja : Jukka Helminen
e-mail [jukka.helminen \(at\) gmail.com](mailto:jukka.helminen@gmail.com)
puh. 050-4921958
www.vuosaarearviikingit.org

Huom! Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla. Kukin huolehtii omasta vakuutusturvastaan.

TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !