

# SELF CARE WEEK



## 6 - 10. 3. 2024 OHJELMA

**@ Kosmetologi Anna Norrvik**

**<https://www.facebook.com/kosmetologannanorrvik>**

9-10.3 HotStone Massage

Tarjoushintaan 75 euroa / 60 min

Rajoitettu määrä!

Varaukset: sms 0400 356 882

**@ Marjo Wegelius-Ahonen**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057478448653>**

6.3 klo 18-19 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuus on paljon muutakin kuin maksimiin venytetyt takareidet tai selän takana solmitut käsivarret. Hyvä liikkuvuus pitää sisällään liikkeen hallintaa, tasapainoa, liikeratojen vaatimaa lihasvoimaa sekä motoriikan kontrollia. Tätä kaikkea harjoitamme noin 45 minuuttin ajan erilaisten liikesarjojen ja harjoitteiden avulla rauhallisessa tahdissa hermo-lihasjärjestelmään vaikuttaen. Harjoituksia tekemällä lihasten elastisuus paranee, ryhti kohenee ja kehon hallinta sekä voimantuotto paranevat. Lopussa lisäksi lyhyt rentoutusharjoitus. Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

Ota mukaan oma jumppamatto. Nähdään salilla!

Missä? Kurssitalo Kristina, tanssisali

Hinta: 10 euroa

Ilmoittautuminen: 044 251 2756

9.3 klo 11-12 Footbic

Footbic on tehokas alaraajojen kuntouttava harjoittelumuoto, jonka avulla voidaan vahvistaa jalkaterän lihaksia ja näin jopa vaikuttaa useiden jalkaterän virheasentojen aiheuttamia kiputiloja. Harjoittelu tapahtuu pienien, pehmeiden pallojen avulla. Harjoittelun kautta saadaan vaikutusta myös tasapainoon sekä yleiseen asennon hallintaan. Harjoittelu sopii kaikille. Varaa paikkasi, tai tarkemmin omat pallot ajoissa (10 henkilölle löytyy pallot), mikäli sinulla on omat pallot pääset osallistumaan tuntiin ilman ennakkovarausta. Nähdään tunnilla!

Missä? Kristiinankaupungin ruotsinkielinen ala-aste

Hinta: 10 euroa

Ilmoittautuminen: 044 251 2756

**@ EnergiFlow - Päivi Tuomisto**

**<https://www.facebook.com/energyflowpaivi>**

8-9.3 @ Manngård, Lapväärtti

Rentouttavia ja hyvinvointia lisääviä hoitoja.

Kaikki jotka tulevat näinä päivinä hoitoon saavat mukaansa 10 euron alennuskupongin, jonka voi käyttää tarjoamiini palveluihin 6 kk kuluessa.

Varaukset: <https://slotti.fi/booking/energyflow/>

9.3 klo 13-14 Kristiinankaupungin ruotsinkielinen ala-aste

Ilmainen Asahin näytetunti. Ei ilmoittautumista.

**<https://www.facebook.com/events/s/tule-kokeilemaan-asahia-kom-oc/774564714177800/>**

**@ Geritrim**

**<https://www.facebook.com/geritrim.fi>**

Uuden palvelun julkistaminen:

Synnytyksen jälkeinen äitiysfysioterapiakäynti

90 min / 87 euroa

(sisältää haastattelun, lantionpohjan ultraäänitutkimuksen, vatsalihaserkauman tutkimuksen, keskivartalon aktivoinnin tutkimisen ja liikuntaneuvonnan)

Äitiysfysioterapeutti Karoliina Saari

Varaukset: 06 221 8585

Geritrim Wellness App

Henkilökohtainen valmennussovellus etäohjauksella:

Eritasoisia treeniohjelmia sekä kahvakuulaohjelma 30€ / kpl.

Lue lisää: Geritrim Wellness App, Personal Trainer | Trainerize.me

Puh. 06 221 8585

**@ Nillan Luontaistuote**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=100037219756971>**

6.3 klo 17.30-19 "Faceimage workshop"

Opimme käyttämään kinesioiteippiä kasvoille. Ota mukaan oma pöytäpeili. 10 ensimmäistä ilmoittanutta mahtuu mukaan!

Kinesioiteipit -10% workshopin aikana!

Hinta: 5 euroa

Ilmoittautuminen viim. ti 5.3: 044 504 4552

9.3 klo 10-14 Rosenserien edustaja paikalla

**@ Kristina Wahlberg**

6.3 klo 17-18 Tietoinen hengitys ja rentoutus

Hyvä hengitys antaa meille terveemmän elämän, jossa on enemmän energiaa, vähemmän stressiä, parempaa unta ja vähemmän kipua.

Harjoitukset tehdään istuen ja maaten, joten ota mukaan matto, pieni tyyny ja peitto.

Paikka: Kristiinankaupungin ruotsinkielinen ala-aste

Hinta: 5 euroa

**@ Pieni porstua puoti**

**<https://www.facebook.com/pieniporstuapuoti>**

6.3-9.3 ( kl 12-17, 10-14)

Varattavissa virkistävä pika jalkahoitoja

30 min / 35€ Maksu myös e-passilla

Puodilla muita vaihtuvia tarjouksia viikon aikana

Ajanvaraukset viesti, WhatsApp tai soitto puh. 040 7315973

**@ Ayurveda Nordic**

**<https://www.facebook.com/ayurvedanordic>**

6-7.3

- Kaikki hoidot -15%

- Intialainen pää- ja kasvohieronta tibetiläisillä äänimaljoilla tarjoushintaan 28 euroa / 30 min (norm. 35,-)

Maksu myös Edenredillä tai Smartumilla.

Varaukset: <https://slotti.fi/booking/ayurvedanordic>

**@ Lappfjärds gymnastikförening**

**<https://www.facebook.com/lgf.idrott.fi>**

Ke 6.3 klo 18-19 Some Move, oma jumppamatto mukaan.

Missä? Kristinestads skola, jumppasali

Hinta: 6 euroa

To 7.3 klo 17.30-18.30 STRX, oma jumppamatto mukaan.

Missä? Kurssitalo Kristina, tanssisali

Hinta: 6 euroa

La 9.3 @ Kurssitalo Kristina, tanssisali

Klo 10-11 Core Fusion, oma jumppamatto mukaan.

Hinta: 6 euroa

Klo 11-12 STRX, oma matto mukaan.

Hinta: 6 euroa

**@ Kristiinan Kirja ja Värikauppa**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057864360987>**

6-9.3 Käsityö, puutarha ja terveyskirjat sekä palapelit -15%

**@ Hemslojdsgården**

**<https://www.facebook.com/hemslojdsgarden>**

7.3 klo 12-13.30 Käsityökahvila

Ota mukaan käsityösi ja tulee seurustelemaan hyvässä seurassa.

Tarjoilu 5€

**@ Ma Mane Place**

**<https://www.facebook.com/mamanepace/>**

6-9.3 Kevin Murphy & System Professional tuotteet -20%

**@ Fysio Tiina Hannus**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=61550074544727>**

9-10.3 45 min fysioterapian/hieronnan -20%

Ajanvaraus etukäteen: 0400796804 / tiina@fysiotiinahannus.fi

**@ Marika Bergvik**

**<https://www.facebook.com/marikabergvik>**

7-9.3 Multidimensional shamanic healing, 222 euroa

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi

8.3 Äänikylpy ja aamiainen eläkeläisille

<https://fb.me/e/57c6CZGRf>

Klo 8-9.30/10 @ Eleonora Bed & Breakfast

Hinta: 26 euro

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi

8.3. Shamanic Cacao & Soundhealing ceremoni

<https://fb.me/e/3u1QZIent>

Klo 18.30 @ Eleonora Bed & Breakfast

Hinta: 37 euro

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi

9.3. Shamanistinen äänikylpy ja aamiainen

<https://fb.me/e/8FyRSdHNE>

Klo 7.30 @ Eleonora Bed & Breakfast

Hinta: 39 euro

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi

**@ Camilla Storm**

7.3 klo 19-20.30 Kristiinankaupungin ruotsinkielinen ala-aste

Kundalinijooga

Hyväntekeväisyysjooga! Osallistumismaksu on vapaaehtoinen ja annetaan lyhentämättömänä Chennain (Intia) Little Lambs School kaikkien köyhimmille koululaisille. Aloittelija tai tottunut joogi olet tervetullut. Ota mukaan oma matto, lämmin pusero tai viltti ja mielellään pieni tyyny.

**@ Kauneus Jenna**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=61555391185736>**

6-10.3 Kun varaat ajan uuteen Essen probioottiseen hemmottelu kasvihoitoon SAAT KULMIEN MUOTOILUN JA VÄRJÄYKSEN KAUPAN PÄÄLLE (hoito toteutetaan 11.3-31.5.2024 välisenä aikana).

Esse hemmottelu kasvohoito: jalkojen rentoutus, käsivoiteen levitys, kasvoille alkupuhdistus, kuorinta, tarvittaessa mekaaninen ihonpuhdistus, tehoampulli, kasvojen ja päänahan hieronta, naamio, loppuvoiteet.

Tämän hoidon jälkeen rentoutuminen on taattu!

Varaa: 045 802 6112

**@ Kristiinankaupungin uimahalli**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=100091924993410>**

Tule uimaan! Kokeile Hydrohex vesijumppaa!

Auki ke-pe klo 15-20.30 ja la klo 11-17.