

# VIRTA

VIRTA – MENETELMIÄ, JOILLA MUUTAT NOPEASTI FYSIOLOGISTA JA SISÄISTÄ TILAA MYÖNTEISEMMÄKSI



**HUOMIO & TIETOISUUS**

**LÄSNÄ KEHOON JA CHI KUNG**

**HENGITYS JA ÄÄNI**

**PSYKOLOGIA**

**MUUT KEINOT**

Kuinka nollaan itseni nopeasti?

Kuinka nostan energiatasoa ja valmiutta?

Kuinka tulen läsnä kehoon sekä aistittavaan nykyhetkeen ja vapaudun kielteisestä menneisyyden ja tulevaisuuden jatkumosta?

Kuinka astun löydetyssä läsnäolossa myönteiseen suuntaan?

Virta-valmennuksessa kuulet ja **koet** vastaukset edellisiin kysymyksiin ja opit menetelmiä, joilla voit tehokkaasti muuttaa fysiologista ja sisäistä tilaasi myönteisemmäksi. Saat työkaluja työhön ja vapaa-aikaan.

Menetelmät perustuvat ikiaikaisiin itämaisiiin perinteisiin sekä uusiin innovaatioihin. Ja suoriin oivalluksiin aina läsnä olevista ilmiöistä ja periaatteista, jotka osallistuja voi todentaa oman kokemuksen pohjalta. Lisänä on sopiva ripaus taustoja, teoria- ja tutkimustietoa.

Osallistujat saavat kirjallisia materiaaleja menetelmien omatoimisen käytön tueksi. Halutessaan osallistujat voivat jatkaa menetelmiin syventymistä valmentajan kanssa erillisellä sopimuksella erilliseen hintaan.

**KESTO:**

1x2h minimi

**TARPEET:**

Tila, jossa on joogamattoja tms. alustoja ja jossa kokee olonsa mukavaksi istua, maata ja seistä lattialla. Fläppitaulu. Osallistujille rennot vaatteet päälle ja vettä tarjolle.

**RYHMÄKOKO:**

Voi olla mikä vain, jos tila ja äänentoisto antavat siihen mahdollisuuden.

**HINTA:**

1000e+alv -20henkeä / 2h

**VALMENTAJA:**

Jarko Taivasmaa Hänellä useiden satojen kertojen kokemus chi kungin (kiinalaisen voimistelun) ja muiden keho-tietoisuus-menetelmien opettamisesta. Hän on myös luennoinut ja kouluttanut ihmisiä tietoisuustaidoissa, flow-tilan saavuttamisessa sekä monissa muissa kokonaisvaltaiseen kasvuun ja hyvinvointiin liittyvissä aiheissa. Viralliselta ammatiltaan hän on toimintaterapeutti amk. Hän asuu perheensä kanssa Espoon Saunalahdessa. Lisätietoja [www.taivastalo.fi/me](http://www.taivastalo.fi/me)

**YHTEYSTIEDOT:**

Jarko Taivasmaa  
chi kung-opettaja, valmentaja, toimintaterapeutti amk

**044 040 1144**

[info@taivastalo.fi](mailto:info@taivastalo.fi)

[www.taivastalo.fi](http://www.taivastalo.fi)