

## Rönnvikin pLOga, 1h 15min

Rönnvikin pLOga on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunti, jossa yhdistyy läsnäolo, oman hengityksen tahtiin harjoittelu, pilateksen ja joogan liikekieli sekä tekemisen ja kokemisen ilo ja aistiminen.

pLOga-tunnille voit tulla sellaisena kuin olet – aistivana ja kokevana ihmisenä.

Sinulla voi olla aiempaa harjoitustaustaa pilateksesta tai joogasta, mutta se ei ole välttämätöntä. Avoin mieli kohdata itsensä riittää.

Liikeharjoitus muotoutuu harjoittelijoiden mukaan kokeneen ohjaajan havainnoissa asiakkaita tunnin aikana.

**Rönnvikin pLOga tuntiin sisältyy maistainen Rönnvikin tilaviiniä tai tilan omaa limonaadia.**

### Ryhmähinnat:

- alle 15 hlö 400 EUR
- 15 hlö tai yli 25 EUR / hlö

### pLOgan toteuttaa Ilona Siitonen

Ilona on hyvinvointiyrittäjä, liikunnanohjaaja ja psykofyysinen fysioterapeutti, jolla on kahdenkymmenen vuoden liikunta- ja terveysalan kouluttautumisen ja kokemuksen tausta.

Suurimman osan työssäoloajastani olen ohjannut erilaisia liikuntaryhmiä yrityksissä, liikuntakeskuksissa ja viimeiset kahdeksan vuotta omassa liiketilassani ilosi Pilates -pajalla.

