

*Haluatko oppia mukavassa pienryhmässä  
tekemään tehokkaan, mutta silti erittäin rentouttavan ja  
lempeän hieronnan läheisillesi tai asiakkaillesi?*

## *Tule Intialaisen päähieronnan kurssille!*

Intialainen päähieronta on tuhatvuotinen perinne, jonka intialaissyntyinen osteopaatti ja hierontaterapeutti Narendra Mehta toi länsimaihin. Hän lisäsi päähierontaan tehokkaat, mutta rauhalliset niska-hartiaseudun ja käsivarsien hierontaotteet, sillä nämä ovat perinteisesti meidän länsimaisten ongelma-alueita.

Hieronta tehdään asiakkaan istuessa tuolissa t-paita päällä. Siinä käsitellään yläselkä, hartiat, käsivarret, niska, pää, kasvot ja korvalehdet. Hieroja käyttää rauhallisia, rytmisiä ja napakoita otteita, jotka avaavat lihaskireyksiä ja rentouttavat mielen. Intialaisesta päähieronnasta on apua mm. päänsärkyihin, migreeniin, niska- ja hartiakipuihin, stressiin, unettomuuteen, hiusten kasvuun, keskittymiskykyyn ja se parantaa aineenvaihduntaa.

Opettajana kurssilla on Aino Tella, joka on saanut intialaisen päähieronnan oppinsa hoitomuodon Suomeen tuoneelta Dee Ahernilta ja intialaisen päähieronnan ”isältä”, Narendra Mehaltalta. Hän opettaa niin, että opit tekemään tämän hoidon tehokkaasti, mutta niin rentouttavasti, että hierottavasi helposti nukahtelevat. Ryhmäkoko kursseilla on aina pieni, jotta jokainen saa tarvitsemansa avun liikkeiden oppimiseen.

Kurssi on pääasiassa käytännön harjoittelua, jolloin opit tuntemaan, miltä hoidon kuuluu tuntua niin hierojan kuin hoidettavankin näkökulmasta. Opit myös hoitomuodon historian, hoitovaikutukset, esteet hoidolle ja hoitotilanteen kokonaisuudessaan myös oma ergonomiasi huomioiden.

Kurssi sopii yhtä hyvin niin läheisiään hemmottelevalle, kuin ammattiinsa lisäoppia kaipaavalle hierojalle, hoitajalle, kosmetologille tai kampaajalle. Ei pohjakoulutusvaatimuksia, tarvitset ainoastaan avoimen mielen ja halun oppia. Voit ehdottomasti myös osallistua, vaikka olisit jo käynyt vastaavanlaisen kurssin, mutta tunnet, että jotain jäi puuttumaan tai asiakkaasi eivät ole hoidon jälkeen hämmentyneitä rentoutuksen tehokkuudesta ja siitä, miten hyvin veri kiertää ja pää jälleen kääntyy.

Hinta 200 € (sis. alv.) sisältäen kurssiin osallistumisen (24 oppituntia=18 tuntia), kurssimateriaalin ja -todistuksen, yhden 35 min. intialaisen päähieronnan opettajalta kurssin jälkeen ja vapaaehtoisen näyttöhieronnan ohjauksen kera.

Kurssit pidetään luontaishoitola Kuunhelmen tiloissa Töölössä, Mannerheimintie 25, 00250 Helsinki.

Kurssin voi myös haluttaessa järjestää työpaikallanne tai kaveriporukalle missä vain Suomessa, ota yhteyttä ja kysy lisää!

Seuraavat kurssiajankohdat näet [sivuiltamme](#).

Kurssin aikataulu:

perjantai klo 16.30-21.00,

lauantai klo 10.00-18.00,

sunnuntai klo 9.00-17.00.

Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut:

Aino Tella

050 301 5707

luontaishoitola@kuunhelmi.fi

