

Mietkö ohjelmaa yrityksen hyvinvointipäivään?

Suunnittelemme Sinulle toiveistasi kokonaisen tyhy-päivän ohjelman sisältäen aktiviteetit, ruokailut, saunan ja tarvittaessa majoitukset.

Tilaa tyhy-päivän suunnittelu puh: 010 835 6500 tai info@vilmankammen.fi

Tässä joitakin esimerkkiohjelmia, joista voit valita yhden tai useamman.

- Ryhmäkoko 5-20 hlö, (ryhmiä voi olla useita)
- Valmiiden ohjelmien kesto n 1,5 h/ ohjelma
- Hintaa 400€/ ryhmä/ ohjelma

RYHMÄRENTOUTUS PAREITTAIN

Method Putkisto metodeihin perustuva pareittain tehtävä rentoutusharjoittelu koko keholle. Unohdetaan hetkeksi suomalainen sisu ja annetaan itselle rentouden kokemus. Rentouttamalla kehon kireyksiä miellyttävästi, hitaasti, kuunnellen kehon tarpeita, huomataan kehon rentoutuvan kuin itsestään.

KASVOKOULU PÄÄTETYÖNTEKIJÖILLE

Pään asennon ollessa oikea, kasvojen lihakset rentoutuvat. Method Putkisto Kasvokoulun avulla saadaan aikaan pysyviä parannuksia kasvojen lihastasa-painoon, niska-hartiaseudun lihasjännityksiin ja purulihasten kireyksiin. Tehokkaat ja hauskat harjoitukset saa ryhmän vakuuttuneeksi menetelmän tehokkuudesta. Tuokion lopuksi koetaan miellyttävän rentouden ja aistikkaan ryhdikkyuden tunne.

MODER NORDIC WALKING

Moderni Nordic Walking on perinteisen suomalaisen sauvakävelyn pohjalta kehitetty liikuntakonsepti, jossa korostuvat oikea kävelytekniikka, ryhti ja keuhonhallinta. Uusien liikunta-alan metodien soveltaminen osaksi harjoittelua tekee sauvojen kanssa liikkumisesta entistä monipuolisempaa ja tehokkaampaa. Innovatiiviset sovellukset ja harjoitukset lisäävät sauvakävelyn käyttömahdollisuuksia

SYVÄVENYTTELY – VAPAUTA KEHOSI KIREYKSISTÄ

Method Putkiston monipuoliset ja tehokkaat liikkeet vaikuttavat koko kehoon virkistävästi. Syvävenyttely parantaa hengitystekniikkaa pidentäen lyhyitä, kireitä ja jännittyneitä lihaksia jolloin kehon liikkuvuus paranee ja mielikin rentoutuu. Harjoitettuna soveltuu erinomaisesti sekaryhmille.

MP Pilates

Vahvistaa syviä vatsalihaksiasi ja keski- vartaloa tehokkaasti ja pitää selkäsi terveenä.

MP Pilateksen pohjana on vahva ydintuki ja luiden oikea linjaus, jolloin lihakset toimivat tehokkaasti ja turvallisesti. Keho työskentelee tasapainoisesti. Ulospäin se näkyy vahvana, ryhdikkäänä ja terveenä olemuksena ja hyvinvointina.

SPS-metodi, Spiraalstabilaatio

Spiraalistabilaatio (SPS) -harjoittelussa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Harjoittelussa vartaloa pidennetään ylöspäin spiraalimaisten lihasketjujen aktiivisella käytöllä. Spiraalistabilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja rentoutetaan selän pitkittäisten ojentajalihasten jännittyneisyyttä. Paine välilevyissä vähenee ja niiden aineenvaihdunta paranee ja luo tilaa selkänikamien väliin. Tämä on oivallinen liikuntahetki toteutettavaksi myös ulkona.

Vilmankammen

HYVINVOINTI/
TYHY-PÄIVÄT

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on syntynyt suomalaisten painonnostajien käyttämästä verryttelyliikkeistä ja tekniikan harjoittelusta. Vaikka keppijumppaa harjoitetaan usein miestenjumppissa, soveltuu se mainiosti myös naisille. Keppijumppa saa kiristyneet lihakset elpymään ja parempi verenkierto auttaa virkistämään aivotoimintoja ja siten koko kehoa. Liikeradat löytävät alkuperäisen liikelaajuutensa ja opittuja jumppa-liikkeitä voi jatkaa kotona vaikka harjanvarrella. Keppijumppa on hyvä apuväline, verryttelyyn ja lämmittelyyn, ennen vaativia päätöksiä tai tavoitteellista oppimista.

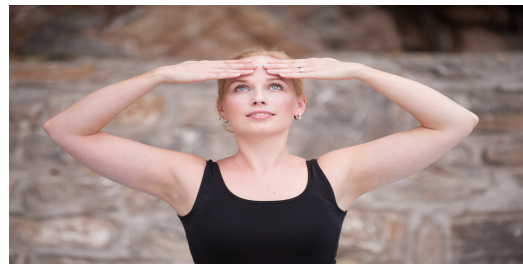
Muut palvelut

Jalkakylpy on hieno tapa osoittaa arvostusta ja kunnioitusta toiselle ihmiselle. Jalkakylpyjä tiedetään nautitun jo ennen ajanlaskumme alkua. Tämä suloisin, rentoutuneen olon antava menetelmä, ei milloinkaan katoa. Vanhan kiinalaisen sanonnan mukaankin; jos et muuta tee hyvinvointisi eteen, hoida edes jalkasi. Hinta alkaen 10 hlö 360 €

Jalkapohjista löytyy hermoston ja akupisteiden runsaslukuinen joukko. Yrtit rentouttavat ja tehostavat kylpyä, jonka myönteiset vaikutukset heijastuvat koko ryhmään. Lopuksi huolellinen kuivaus ja rasvaus hierovin ottein vahvistavat vaikutusta. Kylvyn jälkeen jalat kantavat ja mieli on kevyt. Kesto 1h- 1,5 h

TERVEYSMITTAUKSET

Mikäli Sinua kiinnostaa terveysteeman korostaminen, on hyvä lähteä liikkeelle alkutestauksista kuten Firstbeat hyvinvointikartoitus, Spinal Mouse selänkunnon 3 Dmittaus, Cardio Scan Ekg ja tasapaino, jotka voimme liittää tyhypäivänne ohjelmaan kts. www.vilmankammen.fi/yriyksille/terveysmittaukset



" Jos haluat arvioida, miten yrityksesi menestyi ennen, katso tilinpäätöstä. Jos haluat tietää, miten menestyt nyt ,katso asiakkaitasi. Mutta jos haluat tietää, miten menestyt tulevaisuudessa, katso henkilökuntaasi."

Uskomme, että henkilökohtainen motivointi ja sen ylläpitäminen on avain omaan hyvinvointiin ja sitä kautta myös yrityksen kykyyn kohdata aina yhä haastavampia tilanteita ja kykyyn menestyä.