



## AKUPAINANTAA ARKIVAIVOIHIIN

### LAAJUUS

15 t

### AJANKOHTA

11.10.2025 -12.10.2025

### OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

### HINTA

75 €

### HAKEMINEN

Ilmoittautuminen päättyy 28.9.2025

### Sisältö

Akupainannan ja akupunktuurin keskeinen ero on se, että akupainannassa ei käytetä neuloja vaan akupisteitä hierotaan tai painellaan. Akupainannassa akupunktiopisteiden käsittely tehdään sormilla pitkäkestoisin paineluin. Voimakkaan painelun vastapainona tehdään rentouttavaa perushierontaa ennen ja jälkeen akupainannan.

Akupainannalla voit esimerkiksi poistaa lihasjännitysä ja edistää verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä suolen toimintaa. Kurssilla tutustutaan perinteisen kiinalaisen lääketieteen periaatteisiin ja etsitään pisteitä, joita sormin käsittelemällä voi saada helpotusta tavallisiin vaivoihin. Akupainannalla on rentouttava vaikutus, koska se aktivoi parasympaattista hermostoa.

#### Aikataulu

la 11.10. klo 10-17

su 12.11. klo 9-15

Kouluttajana toimii Raija-Liisa "Lippe" Äystö, joka on valmistunut diplomifytoterapeutiksi vuonna 2012. Hän on myös diplomishiatsuterapeutti, koulutettu hieroja, luontaishoitaja ja luontaisyrttineuvoja.

Koulutuksen hinta sisältää opetuksen ja kurssimateriaalit. Keski-Pohjanmaan kansanopisto tarjoaa lounaan lauantaina ja sunnuntaina.

Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

### Lisätietoja

#### Lisätietoja:

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

044 7250 701/koulutus suunnittelija Minna Poutanen (ma-to)

minna.poutanen@kpedu.fi

#### PERUUTUSEHTO

Hakuajan päättymisen jälkeen peruutetusta opiskelupaikasta veloitamme 30% koulutuksen hinnasta. Peruutus tulee tehdä aina kirjallisesti. Ainoastaan lääkärintodistuksella osoitettu este voi olla pätevä syy maksusta vapautumiseen. Koulutusmaksut ovat ulosottokelpoisia (L 632/1998, 24§). Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja hakeutumisesta  
info.kansanopisto(at)kpedu.fi