



## INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

<b>LAAJUUS</b> 15 t	<b>AJANKOHTA</b> 13.9.2025 -14.9.2025	<b>OPPILAITOS</b> Keski-Pohjanmaan kansanopisto	<b>HINTA</b> 75 €	<b>HAKEMINEN</b> Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2025
------------------------	--	--	----------------------	--

### Sisältö

Intialainen päähieronta perustuu ikivanhaan intialaiseen lääketieteelliseen järjestelmään ayurvedaan. Hoito tehdään pään, korvien, yläselän, hartioiden, käsivarsien, niskan ja kasvojen alueelle. Hoito on erittäin laaja-alaisesti vaikuttava ja lihaksia rentouttava hoitomuoto. Intialaisessa päähieronnassa käsitellään pään lisäksi yläselkä, rintakehä, hartiat, käsivarret, niska, päänahka, kasvat ja korvat. Hoidon teho perustuu aineenvaihdunnan ja verenkierron lisääntymiseen, mielihyvähormonin erittymiseen ja kehon ja mielen rentoutumiseen.

Intialaisen päähieronnassa hoitosarja voi mm.

- parantaa unen laatua
- parantaa keskittymiskykyä
- helpottaa stressioireita ja jännitystä
- helpottaa niskan ja hartioiden jäykkyyttä
- vilkastuttaa verenkiertoa
- lisää aivojen hapen saantia
- helpottaa migreeniä ja päänsärkyä
- nostaa energiatasoa
- lisää lymfakiertoa

Intialaista päähierontaa kutsutaan joskus myös stressipesuksi, sillä hoidon tavoitteena on "pestä" huolet mielestä ja tällä tavalla tarjota hierottavalle mahdollisimman rentouttava ja miellyttävä kokemus.

Tällä kurssilla opetellaan perinteinen, rentouttava hemmotteluhoito, jossa erilaisin ottein käsitellään tuolilla istuvan hoidettavan hartioita, niskaa, päänahkaa ja kasvoja ilman öljyjä vaatteiden päältä. Mukaan tarvitaan niskatyyny tai iso pyyhe.

Aikataulu

la 13.9. klo 10-17

su 14.9. klo 9-15

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

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

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

### Lisätietoja

Lisätietoja:

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

044 7250 701/koulutussuunnittelija 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](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)