



HILE ♥ SNEKU KESÄLLÄ 2025!

Hei Snekulaiset,

yrityksemme Hyvinvointi HILE tuo palvelunsa Snekussa aikaa viettävien ulottuville kesän ajaksi. Palveluitamme ovat hieronta (urheilu/klassinen), äänimaljarentoutukset ja hyvinvointitapahtumat. Mikäpä parempi aika pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja palautumisesta kuin suvinen saaristo!

HIERONTA

Hierontahoidot tapahtuvat ERA-saunan toisessa pukuhuonetilassa tilattujen aikojen mukaisesti. Varaa aikasi soittamalla tai tekstiviestillä 040 5787 630 / Antti.

Hinnat

40 min	40 €
55 min	50 €
70 min	60 €
90 min	70 €

Maksu pankkikortilla, mobiilimaksulla tai käteisellä (tasaraha).

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Äänimaljarentoutukset ryhmille toteutuvat Riihelässä. *Sointukylpy* rauhoittaa mieltä ja elimistöä erilaisten soivien ja värähtelevien maljojen, kongin ja muiden soitinten avulla. Syvästi rentouttava tunti mm. tasapainottaa hermoston toimintaa ja helpottaa stressiä.

Pukeudu mukavasti ja riittävän lämpimästi sekä ota mukaan oma alusta jolla voit olla makuulla (joogamatto, paksu peitto tai muutama pyyhe tai vaikkapa aurinkotuolin pehmuste). Tuo mukanasasi myös oma tyyny ja villi.

Ilmoittaudu soittamalla tai tekstiviestillä 045 664 1001/Krista.

HUOM. Osallistujamäärä tunnin toteutumiseksi on vähintään kaksi henkilöä.

Hinta

12 eur / hlö / 60 min

Maksu pankkikortilla, mobiilimaksulla tai käteisellä (tasaraha).

Henkilökohtainen äänimaljahoito

Henkilökohtaisessa hoidossa maljat asetetaan keholle, jolloin niiden soittamisen aikaansaama värähtely ja maadoittava äänimaailma syvärentouttavat kehoa ja mieltä. Kysy lisää Kristalta, aika tälle sovitaan erikseen. Hinta 50 eur / 75 min.

AIVOTERVEYS-LUENTO

Krista on Aivoliiton kouluttama vapaaehtoinen aivoterveysosaaja. Luento tarjoaa tietoa aivoista ja aivoterveystä sekä tavoista edistää sitä. Jos kiinnostusta ilmenee riittävästi, niin järjestetään luento Riihelässä. Luento on maksuton.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa palveluidemme pariin! 🌻

Antti Hinkkala ja Krista Leppänen



AIKATAULU / HEINÄKUU

Päivä	Aika	Palvelu	Paikka
To 3.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
Pe 4.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
Ke 9.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
To 10.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
Pe 11.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
Ma 14.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
Ke 16.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
To 17.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
Ke 23.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
To 24.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
Ke 30. 7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä
To 31.7.	11.30-17.00	Hieronta	ERA-sauna
	20.00-21.00	Äänimaljarentoutus	Riihelä

Elokuun mahdollisista hieronta-ja äänimaljarentoutusajoista ilmoitetaan myöhemmin.