



Säkenöivä Seksuaalisuus -tunnit La 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 15-17

Tammiston Pilatesstudio, Rosendalinkuja 1, 01520, Vantaa

Tervetuloa Säkenöivä Seksuaalisuus -tunneille!

Nämä tunnit ovat kaikille naisille, mutta erityisesti sinulle, joka olet kaivannut elämääsi lisää mehukkuutta, elinvoimaa ja mysteeriä; seksuaalienergiaa ja feminiinistä voimaa.

Seksuaalienergia on jokaisen yksilöllinen elinvoiman energia, johon syventymällä pääsemme itsessämme täysin uuteen ulottuvuuteen. Seksuaalienergian ja feminiinivoiman avaaminen tekevät elämästä tasapainoisempaa, kevyempää ja hauskeempaa. Samalla syntyy myös yhteys naisen sisäsyntyiseen tietoisuuteen ja viisauteen. Tunneilla teemme erilaisia kehollisia ja henkisiä harjoitteita, ja myös sanoitamme kokemuksiamme. Käytämme menetelminä tantrisia ja taolaisia harjoituksia, jooga-asanoita, tanssia, meditaatiota ja hengitysharjoituksia. Tuntien ohjaajana on Hanni Alho, joka on opiskellut seksuaalivalmentamista, tantraa ja taolaisia menetelmiä, joogan ohjaamista ja kliinistä seksologiaa taustalla 20 vuoden kokemus länsimaisen lääketieteen parissa. Lisää tietoa Hannin valmennuksista [www.honeyvalley.fi](http://www.honeyvalley.fi)

Jokainen tuntikerta on oma kokonaisuutensa. Voit ilmoittautua kaikille kerroille tai 1-2:lle kerroista. Hinta on 35e/kerta, 60e/2 kertaa ja 85e/3 kertaa. Ilmoittautuminen ja lisätiedustelut [hannialho@gmail.com](mailto:hannialho@gmail.com), lähetän maksutiedot (tilisiirto) ilmoittautumisen yhteydessä. Mukaan tunnille tarvitset asun, jossa helppo liikkua ja juomapullon. Näillä tunneilla pidämme vaatteet päällä. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa/kerta.