

Naisen startti hyvänolon syksyyn NAISENERGIAA JA NAISEUDEN SALOJA

Siuntion Kylpylässä järjestetään tänä vuonna jo kolmas ja neljäs Energiaviikonloppu naisille 28.-29.9 ja 19.-20 ja ”Naiseuden saloihin” sukellaan viikonloppuna 26.-27.10. Suosituissa Energiaviikonlopuissa haetaan avaimia aikuisen naisen mielen ja koko kehon hyvään ja tasapainoiseen oloon. Naiseuden salat on suunnattu varttuneemmille naisille. Kaksipäiväisistä ohjelmista saa vinkkejä jaksamiseen ja oman hyvän olon edistämiseen.

Lähemmin: Siuntion Kylpylä, myyntipalvelu puh: (09) 260 6060
siuntio@miinanhoitolat.fi ja www.siuntionkylpyla.fi

Naiseuden salat auki ja haltuun

Keski-ikä merkitsee monelle naiselle ihanuutta ja kurjuutta. Seksuaalineuvoja ja fysioterapeutti Piio Niskanen yhdistää hauskesti teoriaa ja käytännön treeniä kontinenssia ja hormonien vaikutusta jokapäiväisessä elämässä käsittelevällä luennollaan. Osuudessa Etelän rytmit tai afrotanssi löydetään lantiopohjan lihakset. Piipahdetaan höyrysaunassa ja uidaan; käytössä on myös lämmin ulkouima-allas. Kiinalaiseen aamuvoimisteluun Chi-Kungiin tutustutaan sunnuntaiaamuna.

Energiaviikonloppusta virtaa

Energialataus alkaa aloituspäivänä lauantaina psykoterapeutti Ritva Salmisen 'Hyvän Mielen Avaimet' –luennolla. Sitten jatketaan etelän rytmeillä, kiinteytysjumpalla, aquabicilla ja Chi-Kungilla, kiinalaisella aamuvoimistelulla. Viikonloppu sisältää tunnelmaillallisen ja kauneusaamun sunnuntaina.

Chi-Kung päihittämässä hikijumpan

Chi-Kung on kiinalainen sisäistä voimaa tasapainottava ja vahvistava harjoitusmenetelmä. Se sopii kaikille ikään, kuntoon ja sukupuoleen katsomatta. Harjoitusmenetelmä rentouttaa ja poistaa stressiä sekä lisää keskittymiskykyä ja energiaa. Chi-Kung pitää yllä kehon toimivuutta ja vastustuskykyä. Chi Kungin ovat ottaneet omakseen monet stressaantuneet ja bikkaamiseen kyllästyneet nelikymppiset. Alhainen rasvaprosentti ja piukka kroppa eivät enää riitä jaksamiseen. -Trendi hikijumpasta pehmeämpien mutta yhtä tehokkaiden lajien piiriin siirtymisessä on selvästi nähtävissä, kerrotaan Siuntion Kylpylästä. Wellness eli hyvinvointi on tullut jäädäkseen.

Siuntio on täydenpalvelun kylpylä

Uudistunut Siuntio tarjoaa aikuisille, yrityksille ja perheille teemaviikonloppuja ja hemmottelevia kylpylälomia. Uusi, täydet oikeudet omaava, laadukas à la carte –ravintola houkuttelee monipuolisilla menuillaan ja viihteen ammattilaiset tahdittavat parketilla pyörähtelyyn.

Siuntion Kylpylä kuuluu Miinan Hoitolat Oy –osakeyhtiöön, johon kuuluu myös Asumispalvelukeskus Wilhemiina Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Miinan Hoitolat Oy:n liikevaihto vuonna 2001 oli 18,6 miljoonaa euroa (111 miljoonaa markkaa) ja se työllisti noin 400 henkilöä, henkilötötyövuosina noin 332. Miinan Hoitolat Oy:n osakekannan omistaa Miina Sillanpään säätiö.

Lisätietoja antaa:

Siuntion Kylpylä / Miinan Hoitolat Oy
markkinointipäällikkö Anita Hellstén
puh (09) 2606 0660 050 568 1574, anita.hellsten@miinanhoitolat.fi

Fysioterapeutti Piio Niskanen, piio.niskanen@miinanhoitolat.fi

Kuvat: kuvia aktiviteeteista Siuntion Kylpylästä voi noutaa vapaasti julkaistavaksi www.miinanhoitolat.fi/press.