

HINNASTO:



1. HIERONTA/MANUAALINENTERAPIA

- Klassinen/urheiluhieronta, erilaiset venytshoidot ja nivelten mobilisointi.
- Sopii urheilijoille edistämään palautumista/lajinomaista harjoittelua, kuntoilijoille arjen/harjoittelun tueksi ja kenelle tahansa rentoutumiseen!
- Keho ja mieli ovat kiistatta yhteydessä ja hieronnan jälkeen voi mielikin olla virkeämpi sekä ajatus juosta paremmin.

Vastaanotto: (ajat kokonaisaikoja, sis. mm. pukeutumisen)

45min/50€ **TUTUSTUMISKÄYNTI HIERONTAAN 45min/45€!!!**

60min/60€

90min/80€

90min/78€ (Muurame)

120min/99€

120min/95€ (Muurame)

(Hieronnassa ei alv:ia).

2. SEKSUAALINEUVONTA

- LUPA PUHUA! Keskusteluapua matalalla kynnyksellä kaikenikäisille ja eri elämäntilanteissa eläville ihmisille seksuaaliterveyteen liittyvissä kysymyksissä/haasteissa: mm. sukupuoliuus, seksuaalinen suuntautuminen, vuoro-vaikutus, tunteiden käsittely ja ilmaisu, kehonkuva ja itsetunto, seksuaali-identiteetti, läheisyys, haluttomuus.
- Seksuaalineuvonnassa ei kosketa asiakkaaseen.

Käynti: 60min/70€ (sis. Alv 25,5%) VARAA ILMAINEN 15min aika, kartoitan olisiko neuvonnasta sinulle hyötyä :)

- kesto yksilöllisesti 2-5 kertaa.

3. RATKAISUKESKEINEN (ELÄINAVUSTEINEN) VALMENNUS

- Valmennus sopii kaiken ikäisille ja tueksi monenlaisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin: mm. yksinäisyys ja itsetunnon vahvistaminen, ulkoilun lisääminen, tunteiden säätely, vuorovaikutustaidot, stressin ja ahdistuksen lievitys, uupumuksen ehkäisy.
- Ratkaisukeskeisessä ajattelussa asiakkaan haastetta mietitään voimavarojen kautta ja tarkastellaan eri näkökulmista. Mukana pidetään toivoa ja huumoriakin. Tavoitteita asetetaan, mutta ei ole kiire. Tärkeää on arvostava vuorovaikutus ja kuunteleminen. Solmut aukeaa kun ne saa ihan ensiksi sanottua ulos!
- Eläimen ja ihmisen välinen yhteys on tutkitusti hyvää oloa lisäävä. **Eläin on mukana, mikäli asiakas haluaa ja hyötyy siitä.** Koira toimii esimerkiksi keskustelun avaajana, liikuttajana, kehittää empatiakykyä, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa.

Käynti: 60min/70€ (sis. Alv 25,5%)

- kesto yksilöllisesti 2-8 kertaa.

4. YRITYSVALMENNUKSET YKSILÖLLISESTI JA MONIPUOLISESTI RÄÄTÄLÖITYNÄ

- Ergonomiakoulutus/opastus, hieroja toimistolle, hyvinvointikoulutus tai liikuntahetki työntekijöille? Kysy niin mietitään yhdessä!

Yhteystiedot: p. 040-764 4343 tai emma.h.pekkala@gmail.com IG: @mutetalk.fi/FB: MuteTalk

Toimipisteet: Ylistönmäki, Ohjelmakaari 10! Muurame, Siepontie 27!

Maksutavat: Mobilepay, tilisiirto, lasku. Kielon asiakkaat → kaikki aulan maksutavat.

Peruutukset: Viim. 24h ennen omaa ajanvarausta → **puhelimitse** (soitto/viesti 040-764 4343), muutoin käynti laskutetaan!