



VIRTA

Well-being

VIRTA KIDS

Päiväkodit

WWW.VIRTAWELLBEING.COM

VIRTA WELL-BEING



VIRTA WELL-BEING TARJOAA PITKÄLLE RÄÄTÄLÖITYJÄ
JOOGA- JA MUITA HYVINVOINTIPALVELUITA
YRITYKSILLE, URHEILUSEUROILLE SEKÄ
KOULUILLE JA PÄIVÄKODEILLE.

MISSIOMME ON KANNUSTAA IHMISIÄ HUOLEHTIMAAN
HYVINVOINNISTAAN KOKONAISVALTAISESTI ANTAEN
SIIHEN HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄT TYÖKALUT.

JOOGA JA MEDITAATIO VOIVAT TUTKITUSTI AUTTAA
FYYSISEN, TUNNEPERÄISEN SEKÄ HENKISEN
TERVEYDENTILAN PARANTAMISESSA JA TOIMIA
ENERGIAN JA ELINVOIMAN
LÄHTEENÄ JOKAPÄIVÄISESSÄ ARJESSA.
HYVINVOINTIIN PANOSTAMINEN YHTEISÖSSÄ
NÄKYVÄ KASVANEENA KESKITTÄMISENÄ,
LUOVUUTENA, MOTIVAATIONA JA PARANTUNEENA
YHTEISHENKENÄ.

VIRTA KIDS

VIRTA Well-being tuo joogaa ja tietoisuusharjoituksia kouluihin ja päiväkoteihin lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Haluamme auttaa nykyajan lapsia ja nuoria saamaan jokapäiväistä arkea tasapainottavat ja kasvua tukevat eväät elämään. Uskomme, että jooga ja rentoutuminen ennalta ehkäisevät lasten hermoston kuormittumista, mikä puolestaan näyttäytyy rauhallisempina ja onnellisempina lapsina. Samalla myös keskittymiskyky ja sosiaaliset taidot paranevat. Kaikella tällä on positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mikä ulottuu myös perheeseen ja muihin sosiaalisiin suhteisiin.

VIRTA KIDS jooga on kehitetty vastaamaan alakouluissa ja päiväkodeissa olevien lasten tarpeita. Joogatunnilla tehdään helppoja *joogaliikkeitä*, yksinkertaisia *tietoisien läsnäolon harjoituksia*, *hengityksen havainnointia* ja *rentoutumista*. Tarkoituksena herättää lapsen mielenkiinto joogaa kohtaan lempeällä tavalla. Palveluitamme on saatavilla niin **paikan päällä** kuin myös **verkossa**. Järjestämme myös erillisiä joogakonsepteja, kuten teemapäiviä tai oheisharjoituksia lasten urheiluseuroille.

Jokainen lapsi ansaitsee yhteyden itseensä, luontoon ja yhteisöön.

VIRTA KIDS joogatunti

VIRTA Kids joogatunti johdattelee leikin kautta joogan maailmaan. Joogatunti rakentuu **joogasadun** ympärille, jossa teemana voi olla esimerkiksi avaruus tai viidakko, ja jonka avulla tutustumme yksinkertaisiin **joogan asentoihin**.

Tietoisuusharjoitusten aikana käytämme eri aisteja ja tulemme tietoiseksi omasta kehostamme sekä sen ympärillä tapahtuvista asioista. **Hengityksen havannoinnissa** tarkkailemme omaa hengityksestämme ja kuinka tämä liikkuu eri osissa kehoamme. Jokaiseen tuntiin kuuluu alku- ja **loppurentoutus**, jotka antavat lapselle hengähdyshetken muuten ehkä hyvinkin aktiiviseen viikkoon.

JOOGAN HYÖTYJÄ

Keho


Syventää kehotietoisuutta
Lisää notkeutta ja liikkuvuutta
Vahvistaa lihaskuntoa
Vahvistaa luita
Kehittää ryhtiä
Parantaa hengitystä
Lisää verenkiertoa
Vähentää stressihormoneja

Mieli

Parantaa tunteiden tiedostamista
Tukee keskittymiskykyä
Tukee mielenterveyttä
Lisää läsnäolon tunnetta
Vähentää impulsiivisuutta ja levottomuutta
Vähentää ylivilkkautta
Rauhoittaa mieltä

Muuta

Kehittää sosiaalisia taitoja
Parantaa unen laatua
Voi syventää itseluottamusta
Voi parantaa vastustuskykyä
Voi lisätä myötätuntoa itseä ja muita kohtaan
Lisää itsetuntemusta



"Tietoisuusharjoitukset ja jooga tukevat lapsen psyykkistä hyvinvointia, kuten lapsen itsesäätelyn kehitystä ja keskittymistä, sekä vähentävät lasten stressiä ja ahdistusta."

Martina Salvén-Bodin, psykologi

"Uskon joogan vaikuttavan positiivisesti lasten uneen."

**Liisa Niskakangas, lasten uniohjaaja,
Unijuna**

"Lasten olisi hyvä oppia läsnäolo- ja tietoisuustaitoja sekä oppia rauhoittumaan ja kuuntelemaan omaa itseään ja kehoaan jo varhaisesta iästä lähtien.

Joogan ja läsnäoloharjoitusten avulla lapsi saa työkaluja läsnäolon toteuttamiseen, stressinhallintaan, keskittymiseen ja rauhoittumiseen

sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin"

Inka Kotsalainen, Kasvatustieteen maisteri



VIRTA KIDS PALVELUT

JOOGAKERHO

Päiväkoti-ikäisten joogatunneilla on otettu huomioon pienten lasten taitotasoa ja tarpeita.

Tunneilla tutustumme leikin kautta yksinkertaisiin joogaliikkeisiin, hengitykseen, läsnäoloon ja rentoutumiseen. Lapset oppivat tutustumaan kehoon ja mielen toimintaan paremmin hauskojen sekä helposti lähestyttävien harjoitusten kautta. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla.

Joogatunnin kesto on **30 min/ryhmä**. Peräkkäisiä ryhmiä tulee olla vähintään **2 kpl** (60 min). Suosittelemme, että ryhmien koko on max 10 lasta/ryhmä. Opetus on mahdollista suomeksi, ruotsiksi sekä englanniksi



VIRTA KIDS ONLINE KURSSI

VIRTA Kids Online -joogakurssi on yhteistyössä opettajan ja lastenpsykologin kanssa kehitetty joogapalvelu päiväkoteihin. Kurssi koostuu **viidestä n. 30 min pituisesta joogaharjoituksesta**, jotka voi toteuttaa parhaiten sopivaan aikaan päivän aikana päiväkodissa.



Kuten muillakin lasten VIRTA Kids joogatunneilla, tutustumme yksinkertaisiin joogaliikkeisiin, tietoiseen läsnäoloon, hengityksen havainnointiin ja rentoutumiseen. Jokaisella harjoituksella on oma teemansa, joka leikkisästi johdattelee harjoituksen läpi.

Kurssi on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi ja harjoituksia voi halutessaan tehdä monta kertaa. Tarjoamme kurssia suoraan päiväkotiin / vanhempainyhdistykselle.

TEEMAPÄIVÄT & MUUT JOOGATUNNIT

Tuomme joogaa myös erilaisilla räätälöidyillä konsepteilla päiväkoteihin. Kysy rohkeasti lisää eri vaihtoehtoista - rakennetaan yhdessä juuri teille sopiva kokonaisuus.

Esimerkkejä:

- jooga päivän aikana
- teemapäivä / liikuntapäivä
- lasten urheiluseurojen oheisharjoitukset



HINNASTO

VAIHTOEHTO A: 1-6 kertaa

140 € + ALV10% / tunti

VAIHTOEHTO B: 10 kertaa

125 € + ALV10% / tunti

VAIHTOEHTO C: lukukausi (16-20 krt)

110 € + ALV10% / tunti

ONLINE KURSSI:

249 € (sis. alv 10%) / päiväkotikoti

HUOM: Yhden joogatunnin pituus päiväkotikoti-ikäisille on 30 minuuttia. Suosittelemme max. 10 hengen ryhmiä, joita tulee olla vähintään kaksi ryhmää peräkkäin, jolloin pituudeksi tulee yhteensä 60 min (hinnaston mukaisesti).



Kysy meiltä eri maksuvaihtoehtoista.

VIRTA Well-being voi laskuttaa joko sähköpostitse, verkko- tai korttimaksulla.

VIRTA KIDS -TIIMI

VIRTA Kids - tiimi koostuu kokeineista joogaohjaajista. Koulutamme jokaisen ohjaajan itse tarjoamaan ammattimaisia, lapsille räätälöityjä joogatunteja. Kids palvelua mukana kehittämässä on myös asiantuntijatiimi. VIRTA Kids -tiimin vetäjänä toimii Annette Tallberg.



ANNETTE TALLBERG

Annette vastaa VIRTA Well-beingin lapsille suunnatuista asiakkuuksista eli kouluista ja päiväkodeista, ja on aktiivisesti mukana kehittämässä laadukkaita palveluitamme sekä kouluttamassa ohjaajiamme.

Annette on kokonaisvaltainen hyvinvointivalmentaja sekä joogaopettaja ja lastenjoogaohjaaja. Hänellä on juuret myös kauppatieteissä. Annette on kolmen lapsen äiti ja omaa siten reilusti kokemusta siitä, millaista modernin ja urbaanin perheen arki on.

Annette on kysytty ja hyvin pidetty lastenjoogaohjaaja, joka omaa syvän tunneällyn ja empaattisen tavan kohdella niin lapsia kuin jokaista ihmistä ympärillään. Hän rakentaa lapsille suunnatut palvelut mielikuvitustaan käyttäen, helposti lähestyttävällä tavalla.

VIRTA KIDS ASIAANTUNTIJAT



Martina Salven, psykologi
& VIRTA KIDS asiantuntija



Inka Kotsalainen, Kasvatustieteen maisteri
& VIRTA KIDS asiantuntija

LASTEN SUUSTA KUULTUA

"Voisimmeko tehdä taas sitä ihanaa rentoutusjuttua ja saada vain levätä"

"Lepäsin sohvalla kotona ja huomasin kuinka helppoa oli rentoutua kun hengittelin samalla lailla kuin me tunnilla"

"Milloin joogaamme ensi kerralla?"

"Minä taisin nukahtaa."

"Minä haluan opettaa pikkusiskolleni myös näitä liikkeitä"

"On vaan niin ihana saada olla."

AVANCE



Visit Finland



studentum.fi

NRC Group

accenture

Mercuri Urval

Nordea

St GEORGE

NEWSEC

ELITE.

dentsu
LEGIS
network

SITOWISE



ARVOLUKKO

TECHNOPOLIS



DARE
TO
LEARN

ASIAKKAAMME



www.huone.events

designmuseo

VAISALA

VALOR

TBWA

H.I.F.K.

KPMG

BORENIUS



CASTRÉN
& SNELLMAN

Aktia

wunder



TEHTAANKADUN
KOULU

KONE



KIITOS!

WWW.VIRTAWELLBEING.COM

HEAD OF KIDS

ANNETTE TALLBERG • +358 41 5078796 • annette@virtawellbeing.com

FOUNDERS

HANNA TOIVAKKA • +358 41 5365022 • hanna@virtawellbeing.com

SONJA HANNUS • +358 44 303 6484 • sonja@virtawellbeing.com