



Gospel-lattarit™

MIETOISTEN SEURAKUNTAKOTI

TIISTAISIN 3.9.2024 alkaen

Klo 17-18 Gospel-lattarit
Klo 18-18.45 Kehonhuolto



Järj. Mynämäen seurakunta ja Mietoisten kappeliseurakunta



Gospel-lattarit jatkuvat taas tänä syksynä! Lisäksi rauhallinen kehonhuoltotunti lattaritunnin jälkeen.

Tunnit pidetään tuttuun tapaan Mietoisten seurakuntakodilla tiistaisin 3.9.-3.12.2024
klo17-18 Gospel-lattarit
klo18-18.45 Kehonhuolto

Gospel-lattarit on kristillinen treenimuoto alku- ja loppurukouksineen. Harjoittelemme eri lattaritanssilajien perusaskelluksia menevän kristillisen latinalaismusiikin tahdissa. Matalan kynnyksen tanssitunnit sopivat kaiken ikäisille ja kokoisille naisille. Gospel-lattareissa kyse ei ole pelkästään fyysisestä hyvinvoinnista ja tanssitaiteiden kehittämisestä, vaan tärkeä osa on vahvistaa naisten itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Gospel-lattareiden tavoitteena on olla peili, jonka kautta voit nähdä itsesi Jumalan silmin. Tunneilla emme ole muuttumassa täydellisiksi tanssijoiksi, vaan onnistumisen ilo on jokaisen tunnin tavoite! Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita.

Kehonhuoltotunneilla pääpaino on kehon venyvyyden ja liikkuvuuden lisäämisessä. Alussa teemme pari rauhallista pilatesharjoitusta, joilla vahvistamme kehon syviä lihaksia. Tämän jälkeen venyttelemme kehoa kokonaisvaltaisesti. Käytämme välillä apuna tuoleja ja välillä venyttelemme lattialla. Ota mukaasi oma jumppa-alusta tai viltti. Jokainen voi valita itselleen sopivan version annetuista venytysvaihtoehdoista. Kaikki liikkeet ja venytykset on mahdollista tehdä pelkästään pystyasennossa, jos lattiatasolla oleminen ei tunnu mukavalta. Tunnin päätteeksi pidämme lyhyen rentoutumishetken.

Tervetuloa molemmille tunneille liikkumaan ja nautiskelemaan! Tunnit maksavat 5€ per tunti. Maksu käteisellä tai MobilePaylla. Ohjaajana toimii Liisa Laihia.