

# NAURUJOOGA.FI

ESSI  
TOLONEN

NAURU-  
JOOGAA JO  
VUODESTA  
2003



## YRITYSPAKETIT

30 min - 45 min  
**NAURUSPURTTI**

Sopii kokouksiin ja palavereihin piristykseksi. Usein se tilataan yllätykseksi kokouksiin osallistujille. Nauruspurttin voi tilata myös teemallisena esimerkiksi yrityksen / henkilöstön erityisen juhlan mukaiseksi. Ilostuta henkilökuntaa nauruylläriellä!

1,5 h - 2 h  
**NAURUJOOGA SESSIO**

Ehdimme lämmittelemään nauruun virittelevillä harjoituksilla, tekemään nauruharjoituksia, kokemaan vapaanauruosion ja loppurentoutuksen siinä ja loppuharjoituksilla suljemme session. Ihan aluksi pidän aina lyhyen alustuksen nauruun ja naurujoogaan.

3 h - 6 h  
**TUTUSTU NAURUJOOGAAN SYVEMMIN**

Puolipäivää tai enemmän naurujoogan parissa! Naurun ja yhteisen ilon tukeminen ilmaisun ja improvisaation keinoin laajentaa perusnaurujoogasessiota. Tämä sopii hyvin, jos halutaan tukea ryhmän henkeä tai vuorovaikutusta tai rikkoa raja-aitoja positiivisella tavalla.

# NAURUJOOGA.FI

## YRITYSPAKETIT



### Kaikki edelliset vaihtoehdot **TIETYLLÄ TEEMALLA**

Tutustu teille tärkeään aiheeseen naurun kautta! Naurujooga voi olla esimerkiksi tukemassa yrityksen vuorovaikutusta tai viestintää. Sen avulla voidaan juhlia 50 vuotista taivalta tai pitää erityistä hauskaa tekemällä naurumatka etelän lämpöön tai vetää vaikka mansenaurut.

### 20 min - 1 h **LUENTO**

Luentoni pitävät sisällään aina myös toiminnallisia nauruharjoituksia. Suosituttuja luentojen aiheita ovat olleet kaikki terveyteen, itsehoitoon ja henkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat. Luennot toimivat myös auditoriossa.

### **ESSI TOLONEN ON KOKENUT ESIINTYJÄ JA JUONTAJA**

NAURUJOOGAA ON SOVELLETTU ERILAIISIIN TILAISUUKSIIN.  
VOIT TILATA MM. NAURUJOOGALLA MAUSTETTUJA:

- TUOTELANSEERAUKSIA
- ASIAKASTILAISUUKSIA

**TILAA NAURUJOOGAA YRITYKSELLESI!**

**ESSI TOLONEN**

**TEL 050 370 0338**

**essi.tolonen@naurujooga.fi**