

Lahjakortti jouluna 2022

Tämä lahjakortti oikeuttaa ___ Alexander-tekniikan yksityistuntiin osoitteessa Koulutie 4 A 2, 35300 Orivesi. Kortti on voimassa 24.12.2022-24.6.2023

varaa tuntisi 050-5922439 tai enni.lakkala@tietoinen.fi



Alexander-tekniikka on menetelmä muuttaa epäedullisia tapoja käyttää itseä. Käyttötavat voivat ilmetä mm. hengitysstressioireina, kipuna, liikerajoitteina, pään, silmien, niskan ja alaselän särkyinä, ääniongelmia, tasapaino-ongelmia... Tekniikka opastaa kohti lajityyppillisten ryhti- ja tasapainomekanismien itseohjausta ja antaa keinoja purkaa psykofyysisiä stressikäyttötapoja.

Opettaja opastaa tiedostamaan itsen käytön ohjauksen periaatteet pystyasennossa, liikkeessä ja äänenkäytössä sekä purkamaan ylijännittyneitä käyttötapoja myös pöytätyössä.

Maksut lahjakortin yksityistunneista euroina (valitse)

1. Yhden hinta on 50 € (sis.ALV 24 % 9,68 €)
2. Kahden 100 € (sis.ALV 24 %19,36 €)
3. Kolmen 150 € (sis.ALV 24 % 29,03 €)
4. Neljän 200 € (sis.ALV 24 % 38,71 €)
5. Viiden 250 € (sis.ALV 24 % 48,39 €)

Maksetaan tilille **Säästöpankki Sinetti FI4545001320044634** 22.12.2022 mennessä.

Viestikenttään Lahja/ oma nimesi ja lahjan saajan nimi
Kaksi viiden kerran sarjaa kerralla ostanut saa lisäksi yhden yksityistunnin lahjana.

Anna lahja, josta on pitkää iloa.