

Olen Tuula Maija Vigman, dipl.luontaisterapeutti (lymfa & aromaterapeutti). Kouluttauduin ammattiini Luontaislääketieteen instituutti Kaironissa, Helsingissä. Suoritin myös psykologian ja kasvatustieteen perusopinnot Jyväskylän avoimessa yliopistossa.

Hoitotilanteessa otan Sinut vastaan kokonaisvaltaisesti ja kuunnellen. Hoitotapahtuma on luottamuksellista vuorovaikutusta Sinun ehdoillasi. Kehosi rentoutusta ja mielesi rauhoittumista ilon kautta.

Hoitojen maksut käteinen tai MobilePay

Tuula Maija Vigman +358 405612866

#### INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

Asiakas istuu aluksi tuolilla, jossa hieronta aloitetaan käsivarsista ja yläselästä vaatteiden päältä. Edetään niskan kautta pään alueelle. Hoidon tarkoituksena on poistaa stressiä ja rauhoittaa mieltä. Lopuksi asiakas siirtyy hoitopöydälle makuulle ja käsittelen kasvojen akupisteet, sekä teen rentouttavan lymfa kasvohieronnan. Hoito kestää 30 min/40€.

#### AROMATERAPIA

Tämä on tuhansia vuosia vanha hoitomuoto, jossa käytetään aromaattisia, 100 prosenttisia, eteerisiä öljyjä sekoitettuna pohjaöljyyn. Koko keho hierotaan öljyseoksella sivelevin, hitain liikkein hoitopöydällä. Lopuksi kasvojen aromahieronta ja akupisteet. Eteeriset öljyt valitaan asiakkaan toiveiden mukaan, hän itse toimii "tuoksueksperttinä" ja kertoo haluaako rentoutusta vai piristystä. Hieronta voidaan tehdä myös tuoksuttomalla pohjaöljyllä. Aromaterapiassa yhdistyy tuoksujen maailma ja käytäntö, jossa kasvien, yrttien ja mausteiden eteeriset öljyt edistävät terveyttä ja mielen tasapainoa. Hoito kestää 60min/85€.

KASVOJEN AROMATERAPIA 30min/45€

LYMFATERAPIA ...on kissan tassuttelua iholla, kevyttä öljytöntä hierontaa, joka vilkastuttaa kehon nestekiertoa, poistaa kuona-aineita ja rentouttaa. Koko keho käsitellään erikoistekniikalla, seuraten kehon lymfaattista järjestelmää. Hoito aloitetaan aina ns. avauksilla, korvien alta, kaulan sivuja alas. Lopuksi kasvojen lymfaterapia, joka poistaa ylimääräistä nestettä myös kasvojen alueelta. Hoito kestää 60 min/80€.

KASVOJEN LYMFATERAPIA 30min/40€

#### IMUKUPPIHIERONTA/KUIIVAKUPPAUS HARTIA-SELKÄ

Imukuppihieronta lievittää nopeasti lihaskovettumia ja revähtymiä. Kuivakuppaus on lähes kivuton tigger-pistehoidossa. Silikonikuppia liikutellaan pyörivin tai suorin liikkein öljytyllä iholla. Kupin voi jättää myös hetkeksi kipupisteen päälle, mutta vain siksi aikaa, ettei siitä jää mustelmaa. 40min/65€.

#### KUUMAKIVIHIERONTA

Kuumakivihieronnassa hierotaan koko keho lämpimillä, erikokoisilla kivillä. (Laavakivet eli basalttikivet). Hieronnassa käytetään lämmintä, ihoa hoitavaa kylmäpuristettua pohjaöljyä, johon voidaan asiakkaan toiveesta lisätä tuoksuvaa eteeristä öljyä. Lopuksi kasvoille asetetaan viilentävät marmorikivet. Hoito on lihaksia rentouttavaa, sillä hieronta yhdistettynä lämpöisiin kiviin ja tuoksuvaan öljyyn lisää pintaverenkiertoa, aineenvaihduntaa ja mielen virkistymistä. Hoidon jälkeen ei kannata mennä suihkuun, eikä saunaan, sillä öljyt hoitavat ihoasi seuraavaan päivään asti. Ota rennosti ja nauti olostasi. 60min/95€

## TULITUKAN ENERGIAHOITO

Energiahoitoon asiakas tulee rennoissa vaatteissa. Hän on ensin selällään hoitopöydällä, sitten vatsallaan. Hoitaja pitää käsiään eri kohdissa kehoa ja kasvojen yläpuolella. Energia tuntuu lämpönä hoidettavassa kohdassa. Mitä tämä ehkä vaikeasti ymmärrettävä energia sitten on?

Muistat varmaan, kun lapsena juostessasi kaaduit ja loukkasit itsesi ja kuinka äiti tai isä puhalsi kipeään kohtaan. niin tässäkin hoidossa vertauskuvallisesti tehdään. Lämmin, rentouttava energia välittyy hoitajan käsien kautta vähäenergiseen kohtaan kehossasi. Voisi ajatella, että energiahoito on kehon tankkausta.

45min/70€

## HOIDOT RYHMILLE

### INTIALAINEN PÄÄHIERONTA opastus parityöskentelynä

Intialainen päähieronta tapahtuu rennoissa vaatteissa tuolilla istuen. Hoidettava istuu tuolilla, hoitaja seisoo hänen takanaan. Kun yksi hoitokuvio on opeteltu, vaihdetaan osia. Opetuksen aikana käsitellään selkää, hartioita, käsivarsia ja pään aluetta erialisilla rauhallisilla liikkeillä ikään kuin sydämen lyöntitahtiin.

60min-120min ryhmän koosta riippuen. 50€/henkilö

### TUULITUKAN RENTOUTUS-MIELIKUVAMATKAT

Mielikuvamatkat rentouttavat koko kehon ja mielen. Aluksi tehdään ohjattu, helppo lihasrentoutus jumppamatolla maaten. Kun keho on rentoutunut, on ajatusten rauhoittamisen vuoro. Kerron lyhyen tarinan, jonka aikana mieli rauhoittuu. Sen jälkeen hiljainen musiikki taustalla auttaa sinua päästämään irti ajatusten kehästä ja joko nukahdat tai vaivut rentouden tilaan. Lopuksi jokaisen tuntemukset puretaan. Hoidon kesto osallistujien määrästä riippuen, 40€/henkilö

## TUULIKUKAN LUOVA KIRJOITTAMINEN

Avataan tunnelukkoja luovalla kirjoittamisella. SU 30.3.2025 klo 14.00-16.00

Opastus sisältä mielikuvamatka-rentoutuksen ja lyhyitä kirjoitusharjoituksia. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on vähintään kuusi. Ilmoittautuminen 25.3.2025 mennessä.

Maksu 30€/henkilö. Maksu käteinen tai MobilePay

Tuula Maija Vigman, kirjailija, dipl.luontaisterapeutti

+358 405612866 myös WhatsApp

[tuula.vigman@gmail.com](mailto:tuula.vigman@gmail.com)