



## **Istuntatunnit liinassa**

Haluatko parantaa istuntaasi. Istutko vinossa, jalat tai kädet eivät pysy paikallaan tai valutko sivulle. Liinatyöskentelyssä keskitytään vain istuntaasi, ilman ohjia ja jalustimia. Usein jo yksi kerta auttaa löytämään tasapainon ja tunteen siitä, millaista on istua oikein. Sen tunteen perusteella oikeaa istuntaa on helpompi myöhemmin hakea.

Hevonen on apuohjien avulla pyöreänä, jolloin sen liikkeet ovat hevosen selän joustaessa mukavampia istua. Ohjaaja hallitsee hevosen ja huolehtii eteenpäin menosta, sinä keskityt vain mukautumaan liikkeeseen ja istuntaasi. Liinatyöskentely tehdään peilin edessä, joten voit myös itse nähdä oman istuntasi.

Istuntatunteja voidaan pitää yleensä lauantaisin. Itse työskentely liinassa n. 30 min, lisäksi alku- ja loppuverryttelyt. Hinta 40 eur/kerta. Tiedustelut Jukalta.