



Hyvinvointicenter

Valtakatu 4 A, 28100 Pori

02-637 6061

Kaikki kehon ja mielen hyvinvointiin

Hyvinvointicenter tarjoaa hoitoa ja hyvää oloa asiakkaan omien toivomusten mukaisesti, hoitaen ihmistä kokonaisvaltaisesti. Valittavana on useita erilaisia hoitomuotoja, jotka ylläpitävät terveyttämme ja toimivat ennaltaehkäisevästi, lisäten kehomme vastustuskykyä.

Meiltä voi myös vuokrata erilaista kokous- ja neuvottelutilaa terveysvaikuttaisen tarjoilun kera.

Räätälöimme myös erilaisia kokouspaketteja, hemmottelupaketteja sekä Tyky -päiviä.

Ajanvaraukset netissä! www.hyvinvointicenter.fi tai

soittamalla 02 – 637 6061

Saatavana myös lahjakortteja.



HYVINVOINTICENTER

Valtakatu 4A, 28100 PORI

Olemme avoinna ma-pe klo 10-17 la klo 10-14
Hoitoaikoja aamuvarhaisesta iltamyöhään,
myös viikonloppuisin.



Tarjolla mm. jooga, lämpöjooga, vinyasaYoga, yinjooga, äijäjooga, äitiysjooga, PhysioPilates, kahvakuula ym.

1 käynti 10,- (9,-) 10x kortti 85,- (75,-) kk-kortti 70,- (60,-) viikkokortti 25,- (20,-)

Suluissa olevat hinnat: opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ym. Maksuvälineenä joogasalin tunneille käy kaikki liikunta- ja kulttuurisetelit ja kortit.

Joogasalin viikko-ohjelma on luettavissa netissä www.joogasali.com tai www.hyvinvointicenter.fi. Voit hakea sen myös Hyvinvointicenteristä.

Suolahuonehoidot

Suolahuoneen seinät ja katto ovat kauttaaltaan vuorisuolaa ja lattia merisuolaa. Huoneessa on normaali huoneenlämpö ja miellyttävän tunnelmallinen valaistus. Huoneessa oleskellaan sisävaatteissa. Suolahuonehoito auttaa monissa hengitystieongelmissa, esim. astma, poskiontelotulehdus, yskä, flunssa, lasten korvatulehdukset sekä hengitystieallergiat. Myös kuiva iho, atopia, erilaiset ihottumat ja psoriasis helpottuvat suolahoidolla, silloin sopiva asu esim. shortsit ja toppi tai uima-asu.

Suolahuonehoito 40 min

1 x 20,- 3 x 55,- 5 x 90,- 10 x 160,-

Yhdistelmähoitot suolahuoneessa

40 min 50,-

Täydennä suolahuonehoidon vaikutusta valitsemalla lisäksi jokin seuraavista hoidoista tehtäväksi suolahuoneessa ollessasi!

Vyöhyketerapia

Taina

Kiinalainen päähieronta

Heli

Intialainen päähieronta

Satu, Taina

Jalkojen hieronta

Jenni, Jonna, Satu, Heli, Taina, Sanna

Voit myös valita sekä pää- että jalkahieronnann 20 min + 20 min

Suolahuonehoito ekstra (yksi hoitaja)

Tule yhteiseen hemmotteluhetkeen ystävän kanssa!

40 min suolahuoneessa, sisältää 20 min päähieronta **tai** jalkahieronta molemmille.

60,-/2 hengeltä

Suolahuonehoito luksus (kaksi hoitajaa)

Tai nauttikaa kunnolla, kahden hoitajan käsittelyssä, molemmille 20 min päähieronta **ja** 20 min jalkahieronta + paratiisijuomat

100,-/2 hengeltä

Näihin (ekstra ja luksus) hoitoihin varaukset joko [info\(at\)hyvinvointicenter.fi](mailto:info(at)hyvinvointicenter.fi) tai soita 02-637 6061

Jos haluat tulla ryhmän kanssa suolahuoneeseen, kysy tarjous info@hyvinvointicenter.fi tai soita 044 256 3494/Mirja

Osteopatia, Laserakupunktio, Lojer –liikehoitopöytä

Osteopaattinen käsittely

Ortopedinen osteopatia on tuki- sekä liikuntaelimistön häiriö- ja kiputilojen hoitoa. Ongelma-alueelle kohdistettu nikamakäsittely, liikehoito ja asiakkaan ohjaaminen kehonsa hallintaan kuuluvat osteopatian hoitomenetelmiin. Ammattikuntamme nojautuu koululääketieteeseen !

60 min 65,- 45 min 50,- 30 min 35,-

Mika

Sähkölaser-akupunktio

Laserilla saadaan aikaan mm. kivunlievitystä, tulehduksenestoa sekä lievitystä hermosärkyyn. MSF-hoitomuodon tärkeinä osina ovat sähkö, laser/LED, akupunktio-pisteet, ravinto-oppi, hivenaineet ja vitamiinit sekä niiden kokonaisvaltainen käyttö.

60 min 65,- 45 min 50,- 30 min 35,-

Mika

Lojer 240 Liikehoitopöytä+nikamakäsittely

Erittäin tehokas liikehoitomenetelmä, joka on hellä asiakkaalle. Liikehoito voidaan suorittaa venytyksen, sivutaivutuksen sekä kierron avulla. Hoito tehdään kaularangasta lannerankaan tai kohdennetusti tiettyyn alueeseen. Vain 5-10 min lojerkäsittely riittää.

Huom. erinomainen kuntoutusmuoto istumatyöntekijälle.

30 min 40,-

Mika

Alexsander-tekniikka

Yksilöllistä opastusta kehon luonnolliseen liikkumiseen.

30 min 30,-

Mika

Hieronta

Hieronta

Klassinen hieronta rentouttaa ja vapauttaa lihakset toimintaan.

30 min 27,- 45 min 35,- 60 min 45,- 75 min 55,- 90 min 70,-

Leo, Mika, Taina, Sanna, Jussi

Hermoratahieronta

Alkuperäinen hermoratahieronta on miellyttävä hoitomuoto, jossa pyritään kuntouttamaan ihmisen ääreishermosto niin hyvin, että saadaan myös keskushermosto toimimaan kunnolla ja saadaan aivot huolehtimaan tehtävistään.

Alkuperäinen hermoratahieronta on tehokasta tukihoitoa perinteisen koululääketieteen rinnalla ja auttaa tehokkaasti saavuttamaan kehon tasapainotilan.

120 min 90,-

Jussi

Stressi/niskahieronta

Toimiva niska- ja hartia-alueen pinnetiloja poistava käsittely

30 min 30,- 45 min 35,-

Leo

Osteopaattinen hieronta + nikamakäsittely

Useat asiakkaat varaavat käsittelyn lihashierontaan, mutta se ei useinkaan riitä, sillä kyseessä voi olla myös nikamavirheasento. Siksi on hyvä yhdistää molemmat samaan hoitokertaan. Nyt on mahdollisuus samalla käsitellä lihakset ja nikamavirheet.

30 min 45,- 45 min 55,-

Mika

Aromaattinen hieronta

Aromaattisessa hieronnassa on yhdistetty klassisen hieronnan ja aromaterapian hoitavat vaikutukset. Voit valita rentouttavan ja kevyemmän koko kehon hieronnan tai tehostetun hieronnan ongelma-alueelle, yksilöllisesti valitulla eteerisellä öljyllä.

30 min 35,- 45 min 45,- 60 min 50,- 90 min 70,-

Taina

Hieronta + vyöhyketerapeuttinen käsittely

Tehostettu hoito niska-hartia-selkävaivoihin. Vyöhyketerapeuttisten heijastealueiden käsittely tehostaa hieronnan vaikutuksia.

60min 50,- 90min 70,-

Taina

Fysioterapia

Fysioterapian avulla hoidetaan erilaisia tuki- ja liikuntaelinongelmia. Erityisosaamisalueena on äitiysfysioterapia, erityisesti vatsalihasten erkauman ja lantiopohjan toimintahäiriöiden tutkiminen ja hoito. Kelan suorakorvaus.

30 min 45,- 45 min 57,- 60 min 62,- Maija

Jalkahoidot

Perus jalkahoito

Sis. kynsien leikkaus, kynsinauhojen hoito, kovettumien ja ongelmien poisto (känvät jne), rasvaus ja hieronta.

60 min 48,- Jenni

Jalkahieronta

Jalkahieronta rentouttaa ja vilkastuttaa verenkiertoa

30 min 30,- Jenni

Kosmetologin palvelut:

Rentouttava kasvohieronta

sis. alkupuhdistus, kasvo-, niska- ja hartiahieronta, loppuvoiteet.

30 min 35,- Jonna

Virkistävä peruskasvohoito

sis. alkupuhdistus, kuorinta, lyhyt hieronta, naamio, loppuvoiteet

60 min 67,- Jonna

Hemmoteleva kasvohoito

sis. alkupuhdistus, kuorinta, mekaaninen ihonpuhdistus, hieronta, naamio (käsihieronta), loppuvoiteet

75-90 min 75,- Jonna

Rentouttava erikoiskasvohoito

sis. alkupuhdistus, entsyymikuorinta, mekaaninen ihonpuhdistus tarvittaessa, hieronta, tehoampulli, naamio (päähieronta), loppuvoiteet

75-90 min 82,- Jonna

Miesten puhdistava kasvohoito

sis. alkupuhdistus, kuorinta, mekaaninen ihonpuhdistus, naamio (päähieronta), loppuvoiteet

60min 65,- Jonna

Käsihoito:

Hemmoteleva manikyyri sis. kuorinta, kynsinauhojen siistiminen, viilaus, hieronta (tai lakkaus; jos mahdollista tuothan oman kynsilakkasi mukaan)

40 min 38,- Jonna

Sokeroinnit:

Ihokarvojen poistoa sokerimassalla kasvusuunnan mukaisesti karvoja katkaisematta.

Huomioithan että välttää ihokarvojen ajamista vähintään viikkoa ennen hoitoon tuloa. Hoitopäivänä on myös hyvä välttää saunaa, urheilua ja aurinkoa.

Sääret 40-60min 40,-

Bikindirajat 30-40min 32,-

Kainalot 30min 25,-

Reidet 40-60min 42,-

Käsivarret 30min 30,-

Ylähuuli/ leuka 15-20min 17,-/ 20,-

Koko kasvot 30min 27,-

Säännöllisesti käytyinä saman alueen sokerointi joka 3.kerta -10% hinnasta.

Useamman alueen sokerointi samaan aikaan mahdollisuus saada edullisempaan pakettihintaan. Jonna

Kestovärjäykset ja kulmien muotoilu:

Ripsien ja kulmien kesto värjäys+ muotoilu 45min 35,- (kasvohoidon yhteydessä 25,-)

Ripsien värjäys 20min 20,- (kasvohoidon yhteydessä 15,-)

Kulmien värjäys ja muotoilu 30min 25,- (kasvohoidon yhteydessä 20,-)

Kulmien muotoilu 15-20min 17,- (kasvohoidon yhteydessä 12,-) Jonna

Meikkaukset:

Päivämeikki 45min 37,-

Juhlameikki 60min 52,-

Häämeikki (sis. koemeikin) 87,- Jonna

Luontaishoidot

Aromaterapia

Koko keholle tai osalle tehtävä erittäin rentouttava käsittely, jossa hierontaöljyyn sekoitetaan huolella valittuja eteerisiä öljyjä, jotka kulkeutuvat hieronnan ja hengityksen välityksellä kaikkialle kehoon. Ihana hemmotteluhoito, joka laukaisee lihasjännityksiä, rentouttaa, lievittää stressiä.

30 min 40,- 60 min 60,- 90 min 75,- 120 min 90,- Heli, Taina

Aromaattinen akuhieronta

Koko kehon energiaratojen ja tärkeimpien akupisteiden luja mutta lempeä hieronta. Halutun vaikutuksen mukaan valittu eteerinen öljy tehostaa vaikutusta. Avaa kehon tukkeutumia, laukaisee lihasjännityksiä ja saa energian liikkeelle.

60 min 60,- 90 min 75,- Heli

Shiatsu

Akupunktiopisteiden ja kehon energiaratojen käsittely sormin ja käsin painellen sekä kehoa lempeästi venyttäen. Perushoito on rentouttava, lihaskireyksiä laukaiseva ja aineenvaihduntaa vilkastuttava. Hoito voidaan myös rakentaa täysin yksilöllisesti tiettyjen vaivojen, kuten aineenvaihdunta- ja hormonaalisten ongelmien, univaikeuksien, stressioireiden, kroonisen väsymyksen ym. helpottamiseksi.

60 min 60,- 90 min 72,- 120 min 80,- Heli

Vyöhyketerapia

Klassinen vyöhyketerapia hoitaa ihmistä jalkojen kautta. Yleisimpiä hoidettavia oireita ovat ruuansulatukselliset häiriöt, ummetus ym. suolisto-ongelmat, erilaiset kiputilat, päänsärky, migreeni, selkä-, niska- ja hartiaongelmat, iskiasvaivat, hormonaaliset ongelmat, turvotukset, stressi ja unettomuus.

60 min 60,- 90 min 72,- Taina

Jalkojen energiaratahieronta

Syvärentouttava hoito, jossa käsitellään jalkojen energiaratoja kevyin sivelyottein. Hoito rentouttaa, rauhoittaa, lievittää stressiä ja ärtyneisyyttä sekä helpottaa univaikeuksissa.

40 min 39,- Taina

Kiinalainen jalkahieronta

Hoito on shiatsuun pohjautuva jalkojen alueen akupisteiden ja energiaratojen käsittely, joka rentouttaa, virkistää jalkojen veren- ja nestekiertoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

30 min 37,- 45 min 45,- Heli

Kiinalainen päähieronta

Pään, niskan ja kasvojen alueen akupisteiden käsittely sormilla painellen. Elvyttää kasvoja, laukaisee niskan alueen jännityksiä, vilkastuttaa pään alueen verenkiertoa sekä rentouttaa ja virkistää koko kehoa.

30 min 37,- 45 min 45,- Heli

Kiinalainen pää- ja jalkahieronta yhdessä

30+30 min 60,- Heli

Intialainen päähieronta

Rentouttava hartiaseudun, niskan, pään ja kasvojen alueen hieronta. Laukaisee niskan alueen jännityksiä ja vilkastuttaa pään alueen verenkiertoa.

30 min 33,- 45 min 43,- Taina, Satu

Reiki energiahoito

Avaa kehon energiajärjestelmään syntyneitä tukoksia. Antaa lisää energiaa, piristää mieltä ja auttaa jaksamaan, helpottaa esim unihäiriöissä, stressioireissa, väsymyksessä, migreenissä, erilaisissa kiputiloissa. Turvallista, sopii kaikille, ei sivuvaikutuksia.

60 min 35,- Sarjahoito tehostaa vaikutusta. 3 x 60 min sarja 100,- Heli

Rentoutushoito

Lämpötyynyjen, aromaattisten öljyjen ja akupisteiden lempeän stimuloinnin yhteisvaikutus rentouttaa kehon ja mielen.

60 min 50,- Heli

Kuumakivihieronta

Syvärentouttava lämpimillä kivillä tehtävä hieronta. Lievittää kipuja, tehostaa verenkiertoa ja lymfakiertoa sekä rauhoittaa ja tasapainottaa kehoa sekä mieltä.

Kuumakivihieronta koko vartalolle

75 min 79,-

Kuumakivihieronta selkä, niska-hartia ja kädet

45 min 55,-

Jonna

Korvakynttilähoito

Kynttilä aikaansaa lievän alipaineen poskionteloihin ja korvaan ja alipaineen avulla saadaan poistettua epäpuhtauksia hellävaroen. Hoito on turvallista ja se on miellyttävä ja kivuton kokemus.

30 min 20,-

Jenni

Perinnehoito

Perinteiseen suomalaiseen tyyliin toteutettava koko vartalon hieronta. Hoidon päätteeksi jäsenkorjaus. Hoidossa käsitellään akupunktiopisteitä ja näin saavutetaan rentoutusta ja kivunlievitystä.

60 min 60,- 90 min 75,-

Satu

Energiatestaus ja tasapainotus

Kaikki fyysiset vaivat saavat alkunsa energijärjestelmän häiriöistä. Ne voidaan löytää ja korjata jo ennen kuin ne kehittyvät fyysiselle tasolle. Myös jo fyysistyneiden vaivojen paraneminen helpottuu kun energiakenttä korjaantuu. Testi näyttää energijärjestelmäsi heikon kohdan ja tasapainotus korjaa tätä häiriötä. Saat myös ohjeita kuinka voit itse vahvistaa energiakenttääsi.

45 min 45,-

Heli

Qi-hoito

Yhdistelmä useista eri luontaisterapioista. Hoito rakennetaan yksilöllisesti asiakkaan tilanteen mukaan. Sopii esim erilaisiin stressioireisiin, ruuansulatusvaivoihin, aineenvaihdunnan vauhdittamiseen, kuonapoistoon, lihas- ja nivelkipuihin ja -jumeihin, univaikeuksiin, väsymykseen jne.

Suositteluaan vähintään 3 kerran sarjana. Ensimmäisellä hoitokerralla haastattelu ja tutkimushoito tilanteen kartoittamiseksi. Hoitojen kesto 90 min / kerta.

Sarjahoidon hinta 1.kerta 75,- 2.kerta 70,- 3.kerta 65,-

Taina, Heli

Turvehoidot

Turve sisältää runsaasti mineraaleja ja bioaktiivisia hoitavia aineita. Kun lämmin turvemassa levitetään suoraan iholle, nämä aineet pääsevät imeytymään kehoon. Lisätehoa tuo lämpöpakkaus, joka pitää turvemassan lämpimänä ja rentouttaa kireitä lihaksia. Turvehoidot lievittävät lihaskireyttä, helpottavat nivelten särkyä ja vaikuttavat myös hormonaalisesti. Turvehoidot tehdään paikallishoitoina kipukohtiin. Voidaan yhdistää esim. vyöhyketerapiaan, hierontaan tai akupisteiden käsittelyyn. Erilaiset hoitovaihtoehdot löydät erillisestä esitteestä, nettisivuiltamme tai soittamalla meille.

Taina, Heli

Fysikaalinen verisuoniterapia BEMER® on yksi tämän hetken tehokkaimpia hoitomuotoja, jolla tuetaan sairauksien ennaltaehkäisyä ja niistä paranemista. Kyse on fysikaalisesta terapiasta, joka stimuloi paikallisesti heikentynyttä tai häiriintynyttä mikroverenkiertoa. BEMER-hoito soveltuu koko kehon ja sen luonnollisten säätelymekanismien hoitoon. BEMER® auttaa myös suorituskyvyn parantamisessa sekä palautumiseen vapaa-aikana, työssä ja urheilussa.

BEMER® HOITOLAITTEEN VUOKRAUKSET Riitta Riihimaa, puh. 044 5640 580 Lisää www.bemer-partner.com/riihimaa

Bemerhoidon hinta alkaen 10 eur/8 min

Mirja, Riitta

Spa -sukkulan hoidot



Perus-Spa -hoito

SPA -sukkulassa olevat terapiamuodot: infrapunasauna, höyrysauna, väriterapia, vichy suihku, värinähieronta. Sukkulan avulla voit täydentää ja yhdistellä eri hoitoja

Spa -sukkulahoidon hyödyt:

Puhdistaa, kosteuttaa ja kiinteyttää ihoa, stimuloi verenkiertoa sekä lymfaattisen järjestelmän toimintaa, vähentää selluliittia ja kuluttaa kaloreita. (30 min perushoidolla n. 600 kaloria), lievittää stressiä, rentouttaa ja rauhoittaa sekä kehoa että mieltä, lievittää tehokkaasti kipuja nivelissä, lihaksissa ja pehmytkudoksissa.

Spa -hoito

1 x 30 min 30,- 3 x 30 min 80,- 5 x 30 min 125,- 10 x 30 min 250,-

Spa + suolakuorinta koko vartalolle

Perus-Spa + suolakuorinta koko keholle. Sisältää vuorisuoloa ja eteerisiä öljyjä. Voit valita joko rentouttavan tai virkistävän vaihtoehdon.

60 min 80,-

Mirja

Spa-hoito + kasvohoito

Perus-Spa sekä kasvojen puhdistus, kuorinta, hieronta ja naamio sekä hoitava voide. Sopii kaikille ihotyypeille.

60 min 80,-

Jonna

Spa+aromaterapia

Perus-Spa + rentouttava hemmotteluhieronta aromaattisilla öljyillä.

60 min 80,- 90 min 95,- 120 min 115,-

Mirja

Detox –kehonpuhdistus

Hoito poistaa myrkyjä ja kuona-aineita, lisää energiaa, auttaa lievittämään kipua ja jännitystä, nopeuttaa toipumisaikaa sairauksista ja vammoista, puhdistaa ihoa, parantaa aineenvaihduntaa, auttaa päänsärkyyn ja migreeniin, tehostaa ravinteiden imeytymistä ja parantaa unen laatua.

1 x 30 min 35,-	1 x 30 min kaverin kanssa	yht. 55,-
6 x 30 min 190,-	6 x 30 min kaverin kanssa	yht. 290,-
10 x 30 min 290,-	10 x 30 min kaverin kanssa	yht. 420,-

Tuotemyynti

Meillä on tiloissamme myös pieni myymälä, missä myynnissä paljon erilaisia luomutuotteita ja erilaisia hoitotuotteita mm.

- | | |
|---|---|
| - Magneettitukia –laastareita, - koruja | - Joogamattoja, –pyyhkeitä sekä -sukkia ym.ym... |
| - Tulsi-, Yogi- ym. teelaatuja | - Lahjakortit , sekä kohdennettu lahjakortti |
| - Luomusukklaita mm. Zotter suklaat | valitsemaasi hoitoon että ns. avoin |
| - Intiaanisokeria ja Ruususuola | lahjakortti, johon tulee summa ja lahjansaaja |
| - Himalaya –tuotteita | saa itse valita haluamansa palvelun tai |
| - Suolatuikkuja ja -lamppuja | tuotteen laajasta valikoimastamme. |
| - FitLine patentoidut ravintolisät | |
| - Korvakynttilöitä | |

YHTEYSTIEDOT:

Mirja Lamberg

Toiminnanjohtaja, jooganopettaja SJL
gsm 044 256 3494
www.joogasali.com

Mika Merimaa

Osteopaatti, MSF-kuntouttaja
gsm 040 086 8021

Heli Penttilä

Dipl. Shiatsuterapeutti
Luontaishoitaja, Reikihoitaja
gsm 040 746 5104
www.luontaisheli.fi

Leo Tuominen

Hieroja
gsm 040 081 3202

Jenni Enola

Jalkojenhoidon at, lähihoitaja
gsm 040 769 2109

Taina Riihioja

Luontaishoitaja, hieroja
gsm 045 128 4044

Sanna Työlähti

Hieroja
gsm 044 563 1376

Maija Korkeamäki

Äitiysfysioterapeutti, pilatesohjaaja
gsm 044 544 8923

Karoliina Paavilainen

Fysioterapeutti
gsm 044 987 4251
www.lumouduliikkeesta.fi
(äitiyslomalla 2017)

Satu Oiko

Perinnehoitaja
gsm 044 301 0921

Jonna Mäkelä

Kosmetologi
p. 040 587 0309

Jussi Rouhikko

Hermoratahieroja, hieroja
gsm 040 550 2890

Porin suolahuone

gsm 02 637 6061
info@hyvinvointicenter.fi

SPA JA DETOX –hoidot

gsm 02 637 6061
info@hyvinvointicenter.fi

M/L Joogasali

gsm 044 256 3494
www.joogasali.com
info@joogasali.com

Hinnat sisältävät arvolisäveron.
Hinnat ovat voimassa toistaiseksi.



sähköposti: etunimi.sukunimi@hyvinvointicenter.fi / info@hyvinvointicenter.fi
www.hyvinvointicenter.fi

Valtakatu 4A, 28100 PORI puh 02 637 6061
Olemme avoinna ma-pe klo 10-17, la 10-14.
Hoitoaikoja myös iltaisin ja viikonloppuisin.