



Andningens dag 3 februari

Denna dag tillägnar vi andningens betydelse för vår hälsa och välmående. Du får lära dig olika andningstekniker- "pranayamas" från yogatraditionen och även att iaktta din andning som vi gör inom mindfulness. Vi kopplar samman rörelser med andningen, gör en särskild andningsmeditation och låter sen vår röst bli hörd i toning och sång.

Kvällen innehåller:

- Medveten andning
- Guidad meditation
- Djupavslappning
- Ljud och rörelser

Te och frukt finns på plats. Innan vi skiljs får du möjlighet att boka dig för en kurs eller behandling till rabatterat pris. (Gäller endast vissa kurser)

Tid och plats: 17.00-19.00 Medveten Andning Norrgatan 27 c

Din investering för kvällen är 200:-

Anmälan genom sms till 0703-750598 senast 3 dagar innan.

(läs även om övriga kurser på hemsidan www.medvetenandning.com)

