

FRIGÖRANDE DANS

i medveten närvaro

Lördag 19 oktober

Tema: Fira in hösten!

Vi bjuder in till dans, rörelse och medveten närvaro.

Under vår ledning guidar vi dig genom olika rytmer och du får möjlighet att fördjupa din kroppsmedvetenhet i dans och rörelse.

Här får du lyssna in till vad hela du behöver just nu.

Dagen avslutas med avslappning.

En workshop där du får dansa in den lite mörkare och kyligare hösten, med friska vindar och lättare luft. Släpp sommaren och öppna upp för hösten.

Frigörande Dans:

- Frigörande dans är en härlig motionsform där du rör dig fritt, efter kroppens egen naturliga rörelse, tillsammans med andra.
- Frigörande dans står för: Livsglädje, Motion för kropp och själ, Meditation i rörelse och Medveten närvaro.

Lördag 19/10 2019

Tid: 12:30 – 16:30

Plats: Mäster Olofsgården, Svartmansgatan 6, Gamla Stan

Pris: 500 kr, inkl frukt vid bokning före 6/10, därefter 600kr

Anmälan görs till Lisa Hjulström på e-post: lisa@wheelstream.se vi behöver ditt namn, adress och mobilnummer för att ta emot din anmälan.

När anmälan har inkommit skickas bekräftelse och faktura. Anmälan är bindande, men kan överlåtas till annan person.

Vid frågor ring Lisa på: 070 - 604 76 69 eller Ingrid på: 0709 – 755 900.



Frigörande Dans är ett sätt att bli mer medvetet närvarande i nuet, att lära dig att lyssna på din kropps signaler och få dig att känna mer glädje och energi.

*Kom som du är – i dansen finns det inga krav eller bestämda steg.
Alla kan dansa!*



Ingrid Thorngren

www.lotusutveckling.se

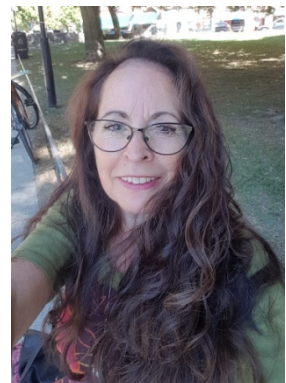
Varmt välkommen önskar

Ingrid & Lisa

Dipl. Frigörande Dansinspiratörer

Dipl. Samtalsterapeuter i Psykosyntes

FRIGÖRANDE DANS
AKADEMIN®



Lisa Hjulström

www.wheelstream.se