



Frigörande Dans i mindfulness, våren 2020

Prova på Frigörande Dans

För dig som vill investera i dig själv, ditt välmående och din egen hälsa! Alla kan dansa, ingen prestation. När vi dansar löser vi upp spänningar, frigör livsenergi och känner oss mer avstressad och samtidigt uppiggad. Att dansa startar en process där vi blir rörligare, smidigare och mer i kontakt med oss själva.

Dag: Tisdagar, varannan vecka, jämna veckor.

Tid kl: 16.00-18.00

Prova på 2 gånger: 21/1 och 4/2, prova på pris 250 kr/gång (ordinarie pris 500 kr/gång)
betala kontant eller swish till 0709-755 900

Anmälan: till mig på ingrid@lotusutveckling.se eller sms till 0709-755 900

Plats: Nya Fridhem, Lindhagensgatan 53, Lindhagensplan.

Kurs 5 gånger i Frigörande Dans

I denna grupp fördjupar vi oss i dansen och kontakten med vår kropp via kroppsanslutning, där vi värmer upp kroppens olika delar, de 7 rörelserytterna och avslutar med avslappning. Olika teman och upplägg vid varje tillfälle. Fokus på frigörande dans i mindfulness och dess tre grundpelare; fria rörelser, inåtriktad uppmärksamhet och andningen. I en sluten grupp skapar vi en trygg och lugn atmosfär, där vi tillsammans kan fördjupa oss i dansen och mötet med oss själva och varandra, där vi övar på den delade uppmärksamheten. Följ med på en resa i ditt inre, där vi lyssnar in till vår kropp och utforskar olika delar av oss själva.

Dag: Tisdagar, varannan vecka, jämna veckor.

Tid: 16.00-18.00

Kurs 5 gånger: 18/2, 3/3, 17/3, 31/3 och 14/4

Pris: 2.500 kr

Erbjudande: Dansa 7 gånger i vår (21/1-14/4), betala för 5 gånger. Pris 2.500 kr (jag bjuder dig på 21/1 & 4/2)

Plats: Nya Fridhem, Lindhagensgatan 53, Lindhagensplan.

Anmälan: På mail till ingrid@lotusutveckling.se, jag behöver ditt namn, adress och mobilnummer, så får du bekräftelse och faktura.

Välkommen att höra av dig till mig med frågor och anmälan!

/Ingrid Thorngren

ingrid@lotusutveckling.se eller 0709-755 900

Diplomerad Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes

Diplomerad Symbolpedagog

Diplomerad Frigörande Dans Pedagog

www.lotusutveckling.se