

Läsnäoloa, lempeää liikettä ja uuden oivaltamista!

30.9 klo 14.00

Iltapäivän sisältö:

Pohdimme yhdessä, mitä vaikutuksia rentoutumisella on keholle ja mielelle.

Minkälaisilla harjoituksilla voit vaikuttaa kehosi ja mielesi hyvinvointiin?

Teemme muutaman joogasta tutun kehoa aktivoivan sarjan. Jatkamme kehoa avaavilla ja rauhoittavilla liikkeillä.

Lopuksi teemme ihanan rentoutuksen.

Jos sanoja riittää, käymme läpi tunteuksia.

Tapahtuman vetäjä:
bemotion.fi / Riitta

Tervetuloa!