

Olan takaa, lapojen kertomaa LIIKEÄLY WORKSHOP

3 TUNNIN LIIKEÄLY WORKSHOP
LAUANTAINA 6.4.2019 KLO 12.30-15.30



Tervetuloa tutkimusmatkalle omaan kehoosi! Tutkimme, missä lapaluut oikein sijaitsevat, mitä niillä voi tehdä ja miten ne vaikuttavat koko kehon toimintaan. Tarvitset mukaan uteliaan mielen lisäksi mukavat vaatteet, joissa voit liikkua. Pidämme pienen tauon workshopin puolessa välissä, joten pienelle välipalalle on aikaa, mikäli haluat sellaisen mukaasi ottaa. Apuvälineinä tutkimusmatkalla käytämme oman kehon lisäksi somaattisiin menetelmiin kuuluvaa liikeäly menetelmää, 7 m pitkää riepua, seinää ja kurssikaveria.

KURSSIN HINTA: 30 eur jäsenet, 35 eur ei jäsenet.

*Lisää tietoa liikeälymenetelmästä löydät täältä:
www.movementintelligence.fi*

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA puh. 044 215 2523
ma-to klo 11–14, www.joogahuone.fi



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

