

ARKEA KARKUUN

22-24.3.2019

Kevään ihanin työpaja!



Tule ja anna aikaa itsellesi.

Kevään ihanin työpaja!

Täynnä värejä, voimaa ja leppoisaan yhdessä oloa. Saat kurkistaa itseesi pintaa syvemmälle

- joogan
- meditaation
- väärin
- äänimaljojen
- naurun kautta.

Tervetulleeksi sinut toivottaa:

Sointu Kuokkanen: Kundaliiniyoga- ja meditaatio-opettaja, koloristi, MediYoga- ja naurujoogaohjaaja, sairaanhoitaja.
www.nauramaan.fi

Heli Nissinen: Mindfulness ohjaaja, rentoutusvalmentaja, koloristi, äänimaljahoitaja, sairaanhoitaja ja kättilö.
www.elämänsäde.fi

Tietoisuus itsestä, on avain muutokseen.

Viikonlopun aikana pysähdyt itsesi äärelle. Saat uusia erilaisia välineitä omaan arkeesi ja opit arjessa jaksamiseen.

Opit värien tuomaa tietoisuutta itsestäsi, vahvistat muutosta intuitiivisesti piirtämällä ja värittämällä. Eli sinun ei tarvitse osasta piirtää.

Joogaharjoitusten avulla hengität itseesi uutta voimaa, avaat kehon ja mielen tukoksia.

Jooga ja meditaatiot sopivat kaikille, jotka osaavat hengittää. Sopii niin kokeneille joogaajille, kuin vasta-alkajille.

Työpaja alkaa pe 22.3 klo 17:30 majoittumisella ja päättyy 24.3 klo 12 lounaaseen.

Lisätietoa ilmoittautuneille.

PAIKKA on Kiponniemi,

joka sijaitsee keskellä kauneinta Järvi-Suomea noin 15 km Jyväskylästä Keuruulle päin.

Mukaan mahtuu 10-12 hlö

Hinta: 320€, sisältäen majoituksen omilla vuodevaatteilla, ruokailun ja ohjauksen.

Sitovat ilmoittautumiset 22.2.2019 mennessä:

Ilmoittautumismaksu 100€, jota ei palauteta jos perut 22.2 jälkeen, mutta hyvitetään kokonaissummasta.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

sointu@netikka.fi tai

P. 050 5920191

heli.helinakeiju@gmail.com tai

P. 044 9883196