

Mindfulness-meditaatio

4.4.-16.5.2018

Keskiviikkoisin klo 16.30- 17.45 (4.4., 18.4., 25.4., 2.5, 9.5., 16.5.) HUOM: eli ei tuntia 11.4.



Tunnilla teemme harjoituksia, istuen, makuullaan tai liikkeessä. Tarkoituksena on kehittää hyväksyvää tietoisia läsnäoloa. Harjoituksista on hyötyä mm. stressin ja uupumuksen lievitykseen sekä keskittymiskyvyn, luovuuden ja läsnäolon lisäämiseen elämässä.

Aiempi kokemus mindfulness-meditaatiosta ei ole tarpeen.

Hinta:

9 € / kerta

8 € / kerta, opiskelija / työtön / eläkeläinen

7 € / kerta, jäsenet

Voit ottaa mukaasi tyynyjä tai vilttejä, mutta niitä löytyy myös salilta. Ohjaajana toimii Hanna, joka valmistuu toukokuussa mindfulness-ohjaajaksi (CFM®).

Lämpimästi tervetuloa mukaan !