

FRIGÖRANDE DANS

i mindfulness

11 juni 2016

Tema: Dansa in sommaren

**Dansa in sommaren, känn friheten och glädjen i att röra dig fritt.
Landa i kroppen inför sommaren och släpp alla krav för en stund.**

Vi dansar och firar in sommaren under dagen:

- ✓ Kärleken till en tid av ljus, värme och naturens mest blommande tid
- ✓ Låt ditt inre jag få blomma ut - din frihet och glädje
- ✓ Ta emot det som sommaren ger dig
- ✓ Att finna tid för återhämtning och vila

Frigörande Dans dag:

- Frigörande dans är en härlig motionsform där du rör dig fritt, efter kroppens egen naturliga rörelse, tillsammans med andra.
- Frigörande dans står för: Livsglädje, Motion för kropp och själ, Meditation i rörelse och Medveten närvaro.
- Under dagen får du dansa fritt till musik under guidad ledning och du får även tid för skön avslappning

Lördag 11/6 2016

Tema: Dansa in sommaren!

Tid: 12:00 – 17:00

Plats: Marika´s Dansstudio, Döbelnsgatan 56, Stockholm

Pris: 600 kr, inkl frukt och fika

Anmälan: Senast 1/6 2016, därefter i mån av plats

Anmälan görs till Ingrid Thorngren på e-post: ingrid@lotusutveckling.se eller tel: **0709 – 755 900**. När anmälan har inkommit skickas bekräftelse och betalningsinformation. Anmälan är bindande, men kan överlåtas till annan person.



Frigörande Dans är ett sätt att bli mer medvetet närvarande i nuet, att lära dig att lyssna på din kropps signaler och få dig att känna mer glädje och energi.

*Kom som du är – i dansen finns det inga krav eller bestämda steg.
Alla kan dansa!*



Ingrid Thorngren
www.lotusutveckling.se

Varmt välkommen önskar

Ingrid & Lisa

Dipl. Frigörande Dansinspiratörer

Dipl. Samtalsterapeuter i Psykosyntes



Lisa Hjulström
www.wheelstream.se