



2 JUNI 2018

STUDIO HARMONI

Trosa

DITT ENDA LIV

Idag har stress och mental ohälsa blivit ett stort folkhälsoproblem. Med fokus på kroppens egen intelligens kan vi tillsammans råda bot på detta.

Spännande, utmanande och fantastiskt roligt!

Du får med dig nycklar och praktiska verktyg som du har stor användning av i din vardag.

2 juni 09.00 – 16.00

En dag med energigivande och roliga övningar. Vi arbetar med kroppen och använder bl.a verktyg som; yoga, dans och meditation i möten. Vi avslutar med en Frigörande andning som tar dig till kroppen och nuet.

”Otroligt vilka insikter jag fått på bara en enda dag”

Agneta

Pris & information

1180 Sek.
Moms tillkommer för företag.

Ha bekväma kläder för rörelse. Ta med en lätt lunch eller beställ från Café Italiano. Frukt och te finns.

Plats:

Industrigatan 9 A Trosa

Bokning & info:

Café Italiano

mirko@pansera.se

073-984 28 42

Välkommen!

Roger Kangas har jobbat med människors hälsa och stressrelaterade problem i över 20 år. Tillsammans med läkaren Birgitta Brunnes har han sedan 1995 haft kurser i självkännedom och personlig utveckling. Bakgrunden till vår arbetsmetod finns att läsa om i boken ”Går signalen fram” skriven av Birgitta och Christian Brunnes.