

Frigörande Dans dag i mindfulness



Ge dig själv en dag där du får släppa tankar och stress
och landar i kroppen och närvaron i nuet

Vi bjuder in till dans, rörelse och medveten närvaro.
Under vår ledning guidar vi dig genom olika rytmer och du får
möjlighet att fördjupa din kroppsmedvetenhet i dans och rörelse.
Här får du lyssna in till vad hela du behöver just nu.



Välkommen till en härlig Dansdag i City
Lördag 16 mars kl 13-17
Med Ingrid Thorngren & Lisa Hjulström

Under dansdagen kommer du att få:

- Dansa och röra dig fritt under vår ledning
- Kroppsdans, landa i alla olika kroppsdelar
- Meditation i rörelse, dansa olika rytmer
- Dagen avslutas med skön avslappning

Dag & tid: Lördag 16 mars kl 13.00 – 17.00 2024

Plats: Norrmalmskyrkan, Norrtullsg. 37, Odenplan, Stockholm

Pris: 695 kr

Anmälan: Begränsat antal platser, tas emot i turordning

Anmälan görs på Ingrids hemsida: www.ingridthorngren.se/dansdag

eller på e-mail till Lisa på: lisa@wheelstream.se

Vi behöver ditt namn, adress och mobilnummer för att ta emot din anmälan.

Anmäl dig senast 24/2, därefter i mån av plats.

Anmälan är bindande och kan inte avbokas eller ombokas. Men kan överlämnas till annan person.

Du betalar för att säkra din plats. När betalning inkommit, skickas bekräftelse med mer information.

Du betalar med Swish. Hör av dig om du hellre vill ha faktura.

Vid frågor ring eller maila oss:

Lisa på: 070 - 604 76 69 eller lisa@wheelstream.se eller

Ingrid på: 0709 - 755 900 eller ingrid@ingridthorngren.se

