

Nyhet! Boka in tid för egen kreativ påfyllning eller ge bort en upplevelse som present.

SINNLIGA SÖNDAG PÅ HÄLSANS HUS

Fjällgatan 23 B , Stockholm Stora Salen kl 10-16 Pris: 900 kr /gång

SLÄPP FÄRGERNA LOSS OCH KROPPEN FRI!
meditation - dans - måleri

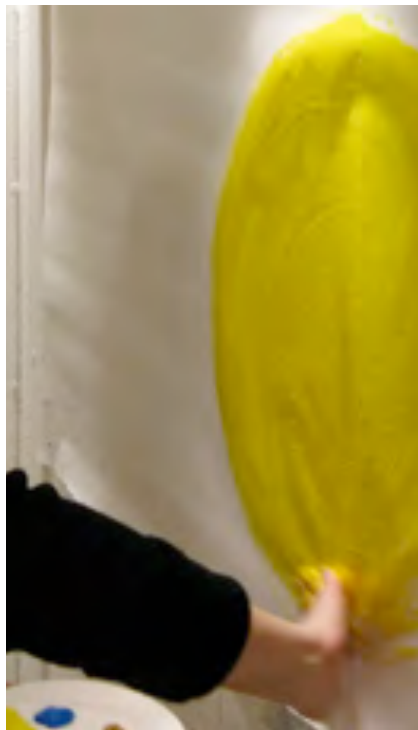
SÖN 24 OKTOBER
SÖN 12 DECEMBER

MEDITATIVT MÅLERI

Välkommen till en heldag där ro & rörelse möter färg & form.

Förmiddagen ägnas åt medveten närvaro, lugn och ro med meditativt måleri. Vi börjar med mindfulness med fokus på här och nu, andning och kropp. Sedan sker en övergång till en kreativ form av meditation som stimulerar inre bilder och leder dig in i måleriet.

Paus för lunch



FRIGÖRANDE MÅLERI

På eftermiddagen frigörs rörelselust. Här kombineras rytm&rörelse, fri dans utan krav på bestämda steg eller prestation. Därefter sker en övergång till det fria måleriet där du sätter färg och form på din upplevelse.

I slutet av dagen ges utrymme för gemensam reflektion. Prestationskraven lämnar vi utanför dörren. Fokus ligger på lust och nyfikenhet. Dagen passar både kvinnor och män, du som är nybörjare eller har mycket erfarenhet spelar ingen roll. Det personliga uttrycket är alltid rätt!

LEDARE: EVA HÅKANSSON

uttryckande konstterapeut / mindfulnessinstruktör

Anmälan: eva@alfaomega.nu ange datum, namn, tel och adress

Direktkontakt: 070-797 14 86

ALFAOMEGA
AVKOPPLING – OMKOPPLING

Mersmak?

AlfaOmega erbjuder workshops i uttryckande konst i Sverige och Grekland

www.alfaomega.nu