

Lempeyttä liikkeellä by Sirpa



Rosen-liikunta



Joogastudio
Olo-Tilassa
5X 19.3. - 23.4.2018

Rosen-liikuntakurssi - Lempeyttä Liikkeellä

Rosen-liikunta on Rosen-terapeutti Marion Rosenin kehittämä kehonhuoltomenetelmä.

Liikettä kannattelevan musiikin tukemana käymme läpi kehon eri osat ja nivelet.

Hitaasti ja lempeästi - omaa kehoa kuunnellen.

Tällä tunnilla ei tarvitse osata eikä suorittaa. Riittää, että tulet tunnille mukavissa vaatteissa ja sinulla on halu voida paremmin.

Yhteisenä tavoitteena on löytää liikunnan ilo kehon ja mielen avautumisen myötä.

Sopii kaikille, jotka kaipaavat oloonsa keveyttä, tasapainoa ja elämäniloa.

Katso video: <https://youtu.be/GQ7bzVHM17w>

Paikka: Joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8-12, Kruununuhaka

Aika: 19.3.–23.4.2018 (5 kertaa) maanantaisin klo 19.15 – 20.15

Sitova ilmoittautuminen: jutta.niala@joogaolemus.fi / **Hinta:** 75 €

”Mikä tahansa liike voi olla nautittava, mikä tahansa liike voi olla tanssia.

**Rosen-liikunnan tavoitteena on tehdä liikkeestä tanssia –
ja mahdollistaa tuo tanssi läpi elämän.”**



Sirpa Laaksonen

Olen kuusikymppinen Rosen-liikunnanohjaaja (RI)
ja viittä vaille valmis Rosen-terapeutti.

Rosen-liikunta on minulle sydämenasia.

Se tuo iloa ja elinvoimaa kehooni, liikkuessani tunnen olevani ehyt ja täydellinen juuri sellaisena kuin olen.

Tule sinäkin kokemaan miten lempeä liike vaikuttaa olemisen tapaamme. Minulle se toimi suunnannäyttäjänä alan vaihdokseen.

**Olet lämpimästi tervetullut kuuntelemaan
oman kehosi viisautta!**