

MINDFULNESS

7.-8.7.-12

Voimarinnteellä

PYSÄHDY

HENGITÄ

KESKITY HETKEEN

Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo pistää stressin ja kiireen oikeisiin mittasuhteisiinsa. Tee ajasta liittolaisesi, hiljennä mielesi ja löydä kosketus itseesi.

Viikonlopun aikana teemme runsaasti keskittymis- ja rentoutumisharjoituksia, avaamme aistejamme, koemme, syömme hyvin ja saunomme

Lataa voimavarasi täyteen!

Kesän itsenäisen harjoittelun avulla oletkin valmis syksyn koitoksiin!

Hinta 195e / 2pv

- sisältää ohjelman lisäksi ruuat ja aamu- ja iltapalan ja tietysti kahvit sekä saunan*
- yöpymismahdollisuus edullisesti alueen solumajoituksessa, 2hh*

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

*Merja 050-3409800 tai
maalto@motivox.fi*

motivox
www.motivox.fi