

Workshop i Body Works

Lördag 11 sep kl 13-15.30

En workshop som ökar din rörlighet, kroppsmedvetenhet och förmåga till avspänning. Vi gör övningar solo och i par som effektivt löser upp spänningar i axlar, nacke, korsrygg och höfter samt balanserar kroppen vid snedbelastning.

Du lär dig att ge andra enkel och effektiv behandling som kombinerar olika massage och mobiliseringstekniker. Med hjälp av beröring skapas lugn, närvaro och välbefinnande i kroppen.

Ledare: Lisa Fahlén, dansare och pedagog med utbildning från Skolen for Samtidsdans i Oslo och Högskolan för Scen och Musik i Göteborg.

Kostnad: 150 kr

Plats: Hela Hälsan, Munkebacksgatan 8

Telefon: 031 - 707 32 32