

Essential Motion®

LIIKUNTAPÄIVÄ

Ruissalon kylpylässä

la 14.4.2012

klo 10-17.30

TULE VIETTÄMÄÄN VOIMAUTTAVAA

Essential Motion® -liikuntapäivää!

Ohjelmassa mm. kehon kuuntelua ja helposti lähestyttävää harjoitusta, tanssi- ja liikeimprovisaatiota, tutustumista omaan liikekielen, rentoutumista, lepoa ja leikkimielisyyttä.

Tarkoituksena on lisätä kehon liikkuvuutta, vapauttaa jännitystiloja sekä vahvistaa itsetuntemusta liikkeen avulla.

Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Utelias mieli riittää.

Ohjaajat: kehoterapeutit ja Essential Motion®-ohjaajat Pirjo Salo ja Riitta Saarikko.

Hinta: 135 €, sis. ohjelman ja kylpylän noutopöytälounaan.

Ilmoittautuminen 30.3. mennessä

Tervetuloa!

Lisätietoja:

Pirjo Salo
puh. 040 755 2016
pirjo.indamaria@netti.fi

Riitta Saarikko
puh. 050 367 6891
riitta@aquaqi.net,
www.aquaqi.net



www.essential-motion.fi

