



KESYTÄ KIIRE, TALTUTA STRESSI!

NAURU- & RENTOUTUSSESSIO

SU 29.10.2017 KLO: 13.45-15.15.

Paikka: TERVEYSKEIDAS, Hämeenpuisto 8, 33210 Tre.

Nauru- & rentoutussessiossa pääset kokemaan naurun vapauttavan ja rentouttavan voiman, sekä kuulemaan mm. miksi on järkevää nauraa vaikka ilman syytä! Kurssilla teemme yhdessä naurua ja leikkimielisyyttä virittäviä harjoituksia ja nauruharjoituksia eri tekniikoita käyttäen sekä loppurentoutuksen.

Vapautuneessa ja turvallisessa ilmapiirissä voimme heittäytyä lapsenmieliseksi jälleen ja hassutella, sekä nauttia monista naurun hyvää tekevista vaikutuksista. ☺

Kurssin hinta 15€/hlö, jonka maksamalla vahvistat paikkasi kurssille.

Maksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Varaa mukaasi rento asu, alusta ja vesipullo.

Ole ajoissa liikkeellä, sillä paikkoja on rajallinen määrä!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot puh. 050-3430909 tai hyvaamielta@gmail.com

Nauramisiin! ☺

Hannemari



HYVÄÄ MIELTÄ

Koulutus- ja hyvinvointipalvelut

Hannemari Pulkinen

perushoitaja, naurujoogaohjaaja,

hyvinvointivalmentaja

Puh. 050 343 09 09

www.hyvaamielta.fi

hyvaamielta@gmail.com



Mikäli et pääse osallistumaan tällä kertaa, niin seuraa ilmoittelua www.hyvaamielta.fi sivuilla, tai tilaa kaveriporukalle/työpaikalle tmv. porukalle oma nauru- & rentoutussessio! ☺