



SOINTUKYLPY- äänimaljarentoutusta vanhemmille Seinäjoella

Ohjattua rentoutusta, pieniä hengitysharjoituksia, tiibetiläisiä äänimaljoja sekä vinkkejä omatoimiseen rauhoittamiseen Seinäjoen Vanhempien Akatemian tiloissa, osoitteessa Vapaudentie 32-34 A 3-4.

Mukava, matalan kynnyksen rentoutus. Sinulta ei vaadita tai odoteta mitään - päinvastoin, kaikki suorittaminen unohdetaan oven ulkopuolelle. Mukaan vesipullo ja makuualusta.

KEVÄÄN 2023 ÄÄNIMALJARENTOUTUKSEN AJANKOHDAT:

Torstai 16.3.2023 klo 17.30 - 18.30

Tiistai 18.4. 2023 klo 17.30 - 18.30

Torstai 11.5. 2023 klo 17.30 -18.30

Voit osallistua yhdelle tai useammalle kerralle.

TERVETULOA MUKAAN!

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
Päivi Hietikko p. 044 081 9958,
paivi.hietikko@nuortenystavat.fi