

Meditation Introduktion

Vi träffas 3 tillfällen och lär oss grunderna i meditation. Teori/ praktik med rörelse , dans avslappning, stillhet och närvaro-övningar som främjar meditationens grundtanke.

Du behöver mjuka sköna kläder att röra dig i.

Kuddar, mattor, filtar finns på plats.

Skapa extra tid runt meditationstillfället för att det ska bli så avslappnat och skönt som möjligt för dig.

Ät inte för tung mat och ät inte för nära meditationstillfället. (2 tim. innan är ok)

Välkommen till en resa in i ditt inre !!!!

Karin Tuuri 0454-88140/karin@parvati.se

Anmälan/bet. senast 25/1 2015

Tisdagar 27/1+10/2+24/2 kl.18.00

600kr bet senast 25/1 2015/ B-G 5871-7737