



Frigörande Dans i mindfulness, hösten 2021

Prova på Frigörande Dans i mindfulness, för kvinnor

För dig som vill investera i dig själv, ditt välmående och din egen hälsa! Alla kan dansa, ingen prestation. När vi dansar löser vi upp spänningar, frigör livsenergi och känner oss mer avstressad och samtidigt uppiggad. Att dansa startar en process där vi blir rörligare, smidigare och mer i kontakt med oss själva.

Dag: Tisdagar, varannan vecka, jämna veckor.

Tid kl: 15.45-17.45 **Plats:** Norrtullsgatan 37, vid Odenplan.

Prova på 1 gång: 21/9, prova på pris 250 kr (ordinarie pris 500 kr) betala kontant eller swish till 0709-755 900

Anmälan: till mig på ingrid@ingridthorngren.se eller sms till 0709-755 900
Begränsat antal platser, föransmälan behövs.

Kurs 5 gånger i Frigörande Dans, för kvinnor

I denna grupp fördjupar vi oss i dansen och kontakten med vår kropp via kroppsans, där vi värmer upp kroppens olika delar, de 7 rörelserytterna och avslutar med avslappning. Olika teman och upplägg vid varje tillfälle. Fokus på frigörande dans i mindfulness och dess tre grundpelare; fria rörelser, inåtriktad uppmärksamhet och andningen. I en sluten grupp skapar vi en trygg och lugn atmosfär, där vi tillsammans kan fördjupa oss i dansen och mötet med oss själva och varandra, där vi övar på den delade uppmärksamheten. Följ med på en resa i ditt inre, där vi lyssnar in till vår kropp och utforskar olika delar av oss själva.

Dag: Tisdagar, varannan vecka, jämna veckor.

Tid: 15.45-17.45 **Plats:** Norrtullsgatan 37, vid Odenplan.

Kurs 5 gånger: 5/10, 19/10, 2/11, 16/11 och 30/11

Pris: 2.500 kr

Anmälan: På mail till ingrid@ingridthorngren.se jag behöver ditt namn, adress och mobilnummer, så får du bekräftelse och faktura. Begränsat antal platser.

Erbjudande: Dansa 6 gånger i höst (21/9 - 30/11), betala för 5 gånger.

Pris: 2.500 kr (jag bjuder dig på 21/9)

Välkommen att höra av dig till mig med frågor och anmälan!

/Ingrid Thorngren, Diplomerad Frigörande Dans Pedagog

ingrid@ingridthorngren.se eller 0709- 755 900, läs mer på www.ingridthorngren.se

För dig som vill dansa mer har jag ett samarbete i höst med min kollega, Lisa Hjulström.

Lisa har drop-in dans med föransmälan, 250 kr/gång, de veckor jag inte har dans, dvs; 28/9, 12/10, 26/10, 9/11 och 23/11. Samma tid och plats.

Anmälan och betalning till dessa datum sker direkt till Lisa på: 070 - 604 76 69 eller lisa@wheelstream.se