



GROUNDANCE

akademin – närvaro i rörelse och vila

Groundance – med Sound Bath

Groundance

Rytm-Rörelse-Vila. Barfotafötters tramp och mjuka rörelser för hela kroppen. Vi låter kroppen skapa ljud och vibrationer i rytm och rörelse. En helkroppsmassage – inifrån.

Sound Bath

Varje organ, varje muskel, varje cell i din kropp skapar en vibration. När vibrationerna i de olika kroppsdelarna är i harmoni med varandra då är kroppen frisk. Sound Bath är ljudvibrationer och har därmed en kraftfull påverkan på oss. Tonerna/vibrationerna från bl a Alchemic Crystal Singing Bowls tar dig till djup avslappning för både kropp och sinne. Från att själv ha skapat ljud och vibrationer får du nu vara mottagare – där hela kroppen lyssnar.



Söndag 20 sept 2020, kl 14.00-15.30

Plats: Yogarummet, (Bagis Folkets Hus, Djupågatan 1/Lillåv 44, Bagarmossen)

Investering: 280 kr

Anmälan/info: carina@groundance.se (alt 0708-11 98 89).

Det behövs inga förkunskaper. Barfota och rörelsevänliga kläder. Kanske en extra tröja och sockor till ljudmeditationen.

Varmt välkommen!

”Groundance - makes your body smile”

