

be happy!

Låt glädje komma in i ditt liv
genom tankens och rörelsens
kraft!

Börjar 2018

Uppsala

Denna unika kurs baseras på de senaste vetenskapliga rönen som visar att rörelse och medvetna övningar med medkänsla ökar hjärnans neuroplasticitet på ett positivt sätt.



Sex helger med skoj, avslappning, energi & lugn. Hitta
balans i ditt liv med tankens och rörelsens kraft.

Du kommer att uppleva den föryngrande kraften av rörelse. Vi dansar och tränar mjuk yoga samt lägger till härliga sträckningar som hjälper energin att komma igång. Vi kombinerar rörelser med övningar baserade på att träna sinnet och medkänslan.

Kursen kan hjälpa dig på traven till att få ett liv med ökad sinnesfrid och hälsa.

- ☀️ Lägre hjärtfrekvens och blodtryck
- ☀️ Mindre stress, ångest, depression och sömnlöshet
- ☀️ Mer välbefinnande styrka och flexibilitet
- ☀️ Bättre förmåga att hantera svåra situationer

Kom och ge dig själv tid med likasinnade människor i en vänlig och stöttande miljö.

Kursdatum:

3 - 4 februari

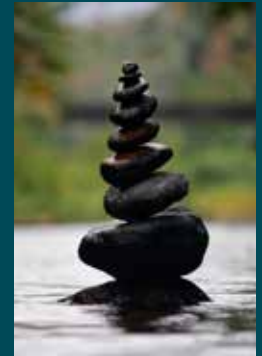
7 - 8 april

2 - 3 juni

18 - 19 augusti

13 - 14 oktober

1 - 2 december



Första året: Uppleva & träna, skapa rutin

Andra året: Fördjupning i medkänsla & övningar

Tredje året: Diplomerings för att kunna undervisa i Be Happy!

Två erfarna instruktörer

TINA HEDRÉN har en livslång erfarenhet av gymnastik, dans och fitness. Hon arbetar som Feldenkrais® lärare och undervisar även i Yoga, Pilates, Qi gong och Tai Ji. Genom sitt företag, Movement Arts, har hon erbjudit utbildningar, Retreats och workshops sedan 1999.

JACKY SEERY är utbildad lärare i Qi gong, Tai Ji, Chi Yoga, Meditation och Ling Chi djup energi healing. Hon utbildar också inom Mindfulness och Medkänsla. Hon är utbildad och registrerad lärare via Englands Mindfulness Association. Hon slutför sin Masters examen i Mindfulness 2017.

Kursplatsen är:
Läby Uppsala

Besök: www.seasonalyoga.se
eller kontakta Tina:

E-post: tina@seasonalyoga.se
Mobil: +46 708 311215

Pris

Delbetalning: sex fakturor a 2.500 kr.

En betalning i samband med kursstart: 13.500 kr.

Priset inkluderar manual, frukt & fika samt 12 timmars träning varje kurshelg



Mind Body One
& Movement Arts