

Tervetuloa Nauravaan Maailmaan 2 pv

" TULE, IRROTA, HUUDA, LIIKU, KUUNTELE, MENE, HYPI, KILJAA, KIRKKAISE, KIERI, PYÖRI, PÖRISE, POMPPAA, LENNÄ, KUISKAA, LAULA, NAURA, PAUHA, TARTU, HIPAISE, MELSKAA, PONKAISE, HALAA, PUHISE, TUNNE, KERRO... MENE, ETTÄ VOIT TULLA"



Ensimmäinen päivä

KESKITTÄMINEN, viipymistä tässä hetkessä, otetaan ajasta kiinni.
NAURUJOOGASESSIO, sisäisen naurun löytäminen, rentoutuminen.
TUNNE, kokemuksia musiikin avulla.
LIIKE, keskittyminen omaan liikkumiseen.
ASENEHARJOITUKSIA, koetaan eri vaihtoehtoja.
MIELIKUVAMATKALLE
NAURUTANSSIT, nauravaa musiikkia, iloista yhdessäoloa.

Toinen päivä

AAMUNAUROT
ELÄMÄNTANSSI
MILTÄ NYT TUNTUU ?
LÄHTÖNAURUT