

ᑕᑦᑎᑖᑦᑕᑦ

"Paras tunne on se, johon ei ole mitään näkyvää syytä. Se kestää pisimpään"



Pysähtyminen
Rentoutuminen
Mieltä ja kehoa avaavia harjoituksia
ᑕᑎᑎᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦᑕᑦ
Irti painavista tunteista, harjoitukset
Irtipäästäminen
Vapautuminen
Kesto 6h tai 1pv