

Tervetuloa Nauravaan Maailmaan 1 pv

" AAMUNA HILTAISENA NOUSEN JA LÄHDEN KOKEMAAN UUSIA
TUULIA....MIHIN NE VIEVÄT MINUA JA MILLAISIIIN KOKEMUKSIIN
SAATTELEVAT...NAUTIN NIISTÄ JA IHMETTELEN KUINKA KAUNIS ELÄMÄNI
ONKAAN"



Yksi päivä

KESKITTYMINEN, viipymistä tässä hetkessä, otetaan ajasta kiinni.
NAURUJOOGASESSIO, sisäisen naurun löytäminen, rentoutuminen.
TUNNE, kokemuksia musiikin avulla.
LIIKE, keskittyminen omaan liikkumiseen.
MIELIKUVAMATKALLE
ASENNEHARJOITUKSIA, koetaan eri vaihtoehtoja.
MILTÄ NYT TUNTUU ?
LÄHTÖNAURUT

