

Må bra dag

Spångmurs i Årsunda

En friskvårdsdag för alla kreativa, trötta eller stressade. Vi bjuder på slöjd, Qi Gong, mat, fika och trevligt umgänge i en underbar miljö. En riktigt skön må-bra-dag!

Vi slöjdar i textila naturmaterial, det kan bli bandvävning, broderi, tovad ull eller en mössa på stickmaskin. Du får hjälp och instruktioner. Material, redskap och mönster finns på plats.

Varvat med det textila provar vi Qi gong, ett enkelt sätt att mjuka upp stela leder, släppa stressen och hitta ett tillstånd av inre lugn. Vi gör enkla rörelser som är lätta att använda i vardagen. Du blir piggare gladare och får ökat välbefinnande.

Plats: Spångmurs
Långängsvägen 10, 810 22 Årsunda

Tid: onsdag 6/6 kl. 10:00 -16:00 eller
måndag 28/5 kl. 15:30-20:30

Instruktörer:

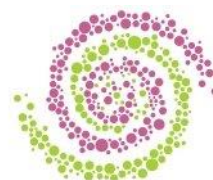
Slöjd: Louise Ström, frilansande hemslöjds-konsulent

Qi Gong: Ewa Röjestål från Helhetspraktiken

Kostnad: 650 kr/person. Välkomstfika och enklare måltid ingår. Kostnad för material kan tillkomma.



Anmälan och frågor



Helhetspraktiken

e-post: info@spangmurs.se
telefon: Louise: 070-662 90 05
hemsida: www.spangmurs.se

e-post: info@helhetspraktiken.se
telefon Ewa: 073-800 80 55
hemsida: www.helhetspraktiken.se