



# INTUITIV FRI DANS & BOBLER

D. 13/3 + 10/4 + 8/5 + 12/6 - KL. 19.00 - 21.30

*En sanselig aften, hvor vi frigør energi, smelter spændinger og rodfæster sjælen i kroppen. Dans og ryst dig fri - med bløde hofter, flydende arme og en krop, der får lov at bevæge sig, præcis som den du længes efter*

**En aften til at frisætte og genfinde dig selv & din indre feminine power. En aften til bevægelse og fornemmelse af power!**

Dans/bevægelse & musik styrker vores kreative og åndelige sans, da den intuitive dans styrker den del af hjernen, hvor vi tænker i helheder og finder nye kreative løsninger, som vi ikke har set før. Når vi bevæger os intuitivt, træner vi vores evne til at lytte efter vores intuition og bevæge os i det ukendte og hengive os til øjeblikket.

#### FOR DIG SOM LÆNGES EFTER:

- Mærke din feminine energi blive vækket og styrket
- Danse ude krav, præstation eller forventninger
- Få et kærligt skub til at booste dit selvværd
- Blive set, holdt og spejlet i et trygt fællesskab
- At møde dit indre barn
- At komme i en meditativ tilstand af væren

#### PROGRAM:

- Blid, guidet nærværs meditation,
- Fælles cirkel af ro, varme og tryghed
- Musikken inviterer kroppen til at tale sit eget sprog & slippe blokeringer
- Dans dig stærk, blød, sanselig eller vild
- Rum & bevæg dine følelser & tanker
- Få glæde og smil på læben
- Mærk lykkehormoner i hele kroppen
- Afrunding/opsamling og bobler

Musik og bevægelse kan hjælpe os ind i en meditativ tilstand af væren.

#### PRAKTISK:

Alle M/K kan være med og dansen kræver ingen forudsætninger.

**Medbring:** Vandflaske og afslappet tøj

**Sted:** Adelgade 40 B, Lighthouse, Hobro - Indgang fra Vestergade

**Pris:** Kr. 222 pr. gang - eller alle 4 x for kr. 800. Studerende kr. 155 - eller 4 x for kr. 525



**Life coach & Terapeut  
Jette Mortensen**

