



INTUITIV FRI DANS & BOBLER

D.24. aug. + 12. okt. + 16. nov. 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. 300 pr. gang eller m. 5 turs

klippekort kr. 250 pr. gang. Studerende kr. 150 pr. gang.



**Life coach & Terapeut
Jette Mortensen**

