



RENTOUTUSTUNTI KIRJASTOLLA TO 26.10 KLO 13-14

Syksyn edetessä tule pysähtymään itsesi äärelle, kuulemaan lempeitä sanoja ja syvärentoutumaan äänimaljojen soidessa lempeästi tasapainottaen mieltä ja kehoa. Keho saa levätä ja pääset hetkeksi irrottautumaan mielen hälinästä. Voit makoilla alustalla tai istua tuolilla lämpimän viltin alla. Ota oma alusta/ viltti mukaan!

Tuokion vetää Mind Bar/Sanna Ojala

TERVETULOA!