



Gong-äänikylpy ja syvärentoutus

Kauniaisissa maanantaina

5.12.2022 kello 17:00 – 19:00

Gong-äänikylpy ja syvärentoutus on gongin rauhoittavaan ääneen pohjaava terapiamuoto. Kansainvälisesti tämä hypnoottiseen äänimattoon ja sen värähtelyyn perustuva rentoutumistapa nauttii kasvavaa suosiota. Osallistujilta Gong-rentoutus vaatii vain paikalle tuloa.

Gong-äänikylpy on vaivaton tapa saada hermojärjestelmä tasapainottumaan, ja näin lisätä kehon ja mielen kykyä päästä täyteen rentouden tilaan. Tämä auttaa muun muassa päivittäistä jaksamista ja parantaa unen laatua.

Gong-rentoutuksen aluksi käymme läpi tiiviin tietopaketin gongin vaikutuksista ja teemme kevyitä kehoa avaavia liikkeitä. Tämän jälkeen laskeudumme makuulle ja aloitamme rentoutuksen Gongin avulla. Äänikylpy päättyy tuulikellojen soittoon ja virkistäytymiseen. Tilaisuuden päätteeksi on mahdollisuus kysyä kysymyksiä tai jakaa omaa kokemusta. Varusteiksi sopivat rennot kiristämättömät ja lämpimät vaatteet. Tunti sopii kaikille, jotka kaipaavat rentoutumista stressin ja kiireen keskellä.

Aika: Maanantaina 5.12.2022 kello 17:00 – 19:00

Paikka: Petra Juhlasali, Pohjoinen Suotie 5 A, 02700 Kauniainen

Hinta: 25 euroa (MobilaPay tai käteinen, jos tarvitset laskun pyydä etukäteen)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Emilia Vasko-Kujala, Kehto Koulu
emilia@kehtokoulu.fi / puh. 050 3050 536

KEHTO KOULU

www.kehtokoulu.fi