



Gong-äänikylpy ja syvärentoutus

Kauniaisissa sunnuntaina

26.2.2023 kello 16:00 – 18:00

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 pyytää 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. Jooga-alustoja ja vilttejä on saatavilla paikan päällä. Tunti sopii kaikille, jotka kaipaavat rentoutumista, stressinpurkua ja mielen tyhjennystä.

Aika: Sunnuntaina 26.2.2023 kello 16:00 – 18:00

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

Hinta: 25 euroa (MobilePay 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