

# Yoga och Gongbad lördag 22/4

## 14.00 - 16.00



## GONGBAD

Gongen är effektiv mot ett rastlöst och stressat sinne. Vi släpper djupt liggande spänningar under ett gongbad och känner oss vitaliserade till både kropp och sinne efteråt. I yogafilosofin anser man att ljudet påverkar hjärnan och avlägsnar skadade celler i kroppen.

Under ett "Gongbad" ligger du ner, slappnar av och låter Gongens vibrationer skölja igenom dig och ditt energisystem.

Ledare: Mattias Sundman, Gongmästare från "Feel the vibes"

Anmälan: Lotta Byrén, 0707 222 831 eller [lotta@naturligtvishalsocenter.se](mailto:lotta@naturligtvishalsocenter.se)

Pris: 350kr