

Tule mukaan maksuttomaan Kunnon kaveri -ystävähierontaan!



Kunnon kaveri hierontatyöpajaan voit tulla yksin, ystävän tai parin kanssa. Luvassa on mieltä ja kehoa rentouttava hemmotteluhetki!

Mitä? Ystävähieronta on helppo ja lempeä hierontatyöpaja, jossa hieronta tapahtuu pareittain, tuolilla istuen, kokeneen työpajaohjaajan opastamana. Työpajassa toimitaan ystävän tai pajaan osallistuvan hierontaparin kanssa. Parit työskentelevät samanaikaisesti, vuorotellen toisiaan hieroen. Hierontahetki parantaa liikkuvuutta, rentouttaa kehoa sekä tasapainottaa mieltä.

Kenelle? Ystävähieronta sopii kaikille.

Missä? Pikku Huopalahden asukastalolla.

Milloin? Keskiviikkona 20.10. klo 11–12.

Kiinnostuitko? Kaipaako lisätietoa?

Ilmoittautumiset maanantaihin 18.10. mennessä hankekoordinaattorille.

Heidi Bucht
puh. 044–0151 756 (arkisin klo 10–15)
tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi

www.miinasillanpaa.fi



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ