

LUGN LÖRDAG

med inspirerande föreläsningar
för dig som är förälder

Lördag 9 april kl 10:00–13:00

Öppna förskolans lokaler, Armfeltsgatan 2 *Fri entré*

Tema: Balans mellan kropp & själ

**10:00 "STRESS OCH ÅTERHÄMTNING
– MEDITIV MASSAGE I TEORI OCH PRAKTIK"**

Kristin Bomanson, massageterapeut och lärare i meditativ massage berättar. Möjlighet till individuell meditativ fot- eller huvudmassage. Först till kvarn gäller och betalas på plats (100 kr.)

11:30 "SE MIG – RÖR MIG"

Therese Selinus, förskollärare, barn- och familjeterapeut talar om närvaro, kommunikation, känslor och beröring.

Dagen avslutas med soppa för den som vill till självkostnadspris (30 kr)