



## Meditativ fot, hand och huvudmassage

*Mjuk, avslappnande massage som hjälper dig att slappna av, stanna upp och ge plats för din inre kraft.*

**Delar ur innehållet:** Meditativ massage på fötter, händer och huvud samt mjuk massage på fötter, underben, händer och underarmar. Praktiska övningar och teori. Om beröring och lugn och rohormonet oxytocin kopplat till vänlig beröring, CT-fibrer, livskraft med mera.

Kursen är både för dig som vill ge det till familj och vänner och för dig som vill använda den i ditt arbete. Till exempel inom handikappomsorg, åldringsvård, på frisör eller nagelsalonger, retreatar inom kyrkan eller i ditt arbete som terapeut.

**Ledare:** Kristin Bomanson, lärare i Meditativ fotmassage som ingår i Zonterapeututbildningen vid Axelsons Gymnastiska Institut, Rosenterapeut och Massageterapeut.

**Kurs:** lördag 3/2 2024 10.00-16.30.

**Plats:** Ljuskärsvägen 5, nära Saltsjöbadens centrum, hållplats Tippen.

**Pris:** 1400 kr, halva priset för dig som vill repetera.

Intyg, dokumentation och fika ingår

**Anmälan och info:** Kristin 070- 631 24 36 kristin@hjärtkraft.se

 **Hjärtkraft.se**