

TULE MUKAAN MEDITOIMAAN, rentouttamaan mieltä ja kehoa

pitkäperjantaina 15.4.2022

6 tunnin maraton klo 11-17

Meditoinnin hyödyistä terveyteen on tehty paljon tieteellistä tutkimusta. Meditointi vaikuttaa etenkin vasempaan otsalohkoon, jonka tehtäviin kuuluu myönteisten ajatusten tuottaminen.



Meditoinnilla on huomattu olevan vaikutusta:

- vähentää stressiä ja ahdistusta
 - tehostaa vastustuskykyä
 - parantaa muistia
 - parantaa keskittymiskykyä
 - parantaa unenlaatua
- ehkäisee aivojen vanhentumista
 - kohentaa elämän laatua
- tasapainottaa verenpainetta
 - helpottaa kiputiloja

Meditoinnin tarkoitus on antaa sinulle sisäistä iloa, tyytyväisyyttä ja rentoutumista sekä helpotusta elämään.

Ilmoittaudu viim. 9.4. mennessä,

puh. 0405269956 /Seija

hintaa 75 €/hlö sis. useita meditaatioita,
lyhyitä keskusteluita ja teetä

osoite: Uudenmaankatu 33, Helsinki



PS. ota omat eväät mukaan

Tervetuloa mukaan

Seija ja Eini