



Lauantaina 23.11

klo 12:00 - 13:30

# Tärisemällä rennoksi

---

TRE - menetelmä käynnistää kehon luonnollisen palautumisen. Workshopissa opetellaan yksinkertainen liikesarja, joilla purkaa jännitystä kehosta. Hinta 9 €

**ILMOITTAUTUMINEN KUNTOKUUMEELLA TAI  
NIMENHUUDOSSA!**

**IRIS SUNDELIN, PUH. 040 7171 231**