



# HELGKURS

## TEMA RÖRELSE/STILLHET

*RÖRELSE/STILLHET - en helgkurs med dans, avslappning och meditation.*

Den 19-20 september erbjuder vi helgkurs med Pia Burman (dans) och Susann Eriksson (avslappning, meditation). Kursen innehåller 90 min dans + 90 min avslappning och meditation per dag.

Fredag: 17.30-20.30

Lördag: 10.00-13.00

Danssalen på Västerbottensteatern.

*Vi rekommenderar att ni deltar i hela kursen, dvs både i rörelse och stillhet.*

Att vi alla behöver röra på oss är något vi ofta får höra och något som matas ut i media dagligen. Men att vi även behöver vara stilla, vila sinnet och kroppen är något vi lätt glömmer bort. Fint nog så kompletterar rörelse och stillhet varandra. Kom och upplev detta under vår helgkurs!

Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller. Anmälan görs till [pia@zolo.se](mailto:pia@zolo.se). Kostnad: 500 kr.  
(Om du vill gå endast del av kursen kostar det 350 kr och är möjligt om platser finns kvar efter att de som anmält sig till hela kursen gjort det)

Anmälan görs till [pia@zolo.se](mailto:pia@zolo.se), 070-546 86 27

[www.zolo.se](http://www.zolo.se)