

KRANIOSAKRAL TEKNIK MED LOTTA DAHL

24 AUGUSTI 2018

Öppen för: Professionellt yrkesverksamma dansare
Tidpunkt: 12.00–14.00 (fredag)
Plats: SITE Sweden, Mårbackagatan 11, Farsta



KRANIOSAKRAL TEKNIK MED LOTTA DAHL

Kraniosakral terapi är unik för sitt mjuka och djupgående sätt att behandla obalanser i kroppen. Metoden behandlar skallen och ansiktets ben i förhållande till ryggradens kotor ända ner till korsbenet och bäckenet så att kroppens nerver kan få fritt utrymme från kraniebotten och ut genom ryggraden till kroppen. När kraniet är öppet i sina strukturer kan spinalvätskan röra sig fritt från huvudet, ner genom ryggmärgen för att ladda kroppen med livsenergi, vilket stärker kroppens självläkande förmåga.

Under den här workshopen/klassen går vi igenom grunderna i kraniosakral terapi och praktiserar den på oss själva, dels som ett komplement till kraniosakral behandling men också som behandling av oss själva.

Lotta Dahl har ett förflutet som dansare och danspedagog. Sedan mitten på 90-talet undervisar hon i kundaliniyoga och medicinsk yoga samt arbetar med holistiska behandlingar, däribland kraniosakral terapi. Lotta driver tillsammans med andra en yogastudio i Strängnäs

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs