

# *Sointuja veden äärellä* **Äänimalja- ja rumpurentoutus**

I  Vesijärvi



*Erika Dahl, Kumuru*



*Hoitola Unelmakulma*



*Sanna Kortelainen*

**Tule kokemaan erilainen  
äänimaisema-konsertti ja tunne  
rentouttavien soitujen värähtely  
niin kehossa kuin mielessä omalla  
ainutlaatuisella tavalla!**

Soittimina erilaisten äänimaljojen ja rumpujen lisäksi mm. meditaatiokellot, sadekeppi, koshi ja kongi. Rentoutus tehdään joko makuultaan tai istuen. Soiton aikana, unen ja valheen rajamailla, on vain läsnä oleva hetki ja se on sinua varten!

Ota mukaan: vesipullo, makuualusta ja halutessasi myös tyynty ja viltti, jotta saat itsellesi mukavan ja rennon asennon soiton ajaksi. Näitä löytyy muutama lainattavaksi 5 €/hlö. Suosittelemme pukeutumaan rennosti ja sään mukaisesti (lämpimästi).

Rentoutukset pidetään Messilä Campingin ranta-alueella tai tilanteen mukaan rantaladossa, jonne rannalta matkaa n. 100 m.

## **Sunnuntaina 9.6., Messilä**

- 11.30 - 12.30
- 13.30 - 14.30
- 16.30 - 17.30

Hinta: paikan päällä 15 € / hlö

Ennakkoi ilmoittautuneille 10 € / hlö (7.6 asti)

p. 040 412 7081 / Erika tai hoitola.unelmakulma@gmail.com

Huom. Ilmoittautuminen sulkeutuu 5 minuuttia ennen rentoutuksen alkua, joten saavuthan paikalle ajoissa.

Ilmoittautumisen yhteydessä on syytä mainita verenkierto-, sydänvaivoista, -tahdistimesta tai raskaudesta jotta tämä voidaan huomioida soiton aikana. Syöpähoidot, akuutti tai tuloillaan oleva migreeni on este osallistumiselle.