

HelaDig Retreat

9-10 maj 2024



en retreat för dig som identifierar som kvinna och vill känna dig mer levande



2 Dagar med HelaDig i Centrum

Fina möten med andra som också vill öka sin Livslust & Hälsa. Dagarna är fyllda med både kunskaper och fina upplevelser



Kom gärna med en vän



- Kost & Träning
- Kinesisk Traditionell Medicin (TCM)
- Existensiell Hälsa
- Yoga
- Närvaro genom Kroppen
- Att möta ditt inre barn
- Expressive Art (Terapi via konst)
- Akupunktur

Dessutom kan du boka olika behandlingar som massage, hälsoutredning, kostrådgivning, Coaching mm



**FRISKVÅRD
& REHAB AB**



MADERAKKA



Kropp & Sjel Massage

Vi som orgarniserar

I samarbete med Pevo
Ecotourism
pevonecotourism.com

Cecilia Lindblom Hilton



30 års kunskap och erfarenhet inom både västerländsk och österländsk medicin. Specialist inom idrottsmedicin, akupunktur, kroppsterapi, PT, Qi Gong, kost/näring och funktionsmedicin.

Olivia Florian

15 års kunskap och erfarenhet av Personlig utveckling. Expressive Arts Life Coach, Massage-terapeut, med verktyg för att uttrycka din själs unika röst.



Frida widlund

Yogainstruktör i yogamonksmetoden med över 15 års erfarenhet som massage-terapeut. Inspirerad av såväl ayurveda, traditionell kinesisk medicin och shammanska metoder.



Tomas Hellemaa

Certifierad Massageterapeut (idrottmassör) och terapeut i frigörande andning. Gör behandlingar och undervisar i massage och beröringsterapi.



LÄS MER HÄR

Odd Fellowgården, Hedeforsv 58, Lerum
www.clfrisk.se/heladig-retreat-9-10-maj-2024/

