



Kreativ Meditation, Workshop

Du får pröva en process för att koppla av, lyssna inåt, minska oro och öka kreativitet.

Processen är: meditation, kreativitet och reflektion.

Du behöver inte kunna något om meditation eller måleri för att vara med. Efter workshopen har du prövat övningar för att koppla av, lyssna inåt, fokusera och bli mer kreativ.

Workshopens längd: 3h

Gruppstorlek: 8 - 20 personer

Plats: Gamla Kraftstationen, Deje, Vid fint väder är vi delvis ute.

Allt material och fika ingår.

Datum: 11:e maj kl. 10 - 13 och 23:e maj kl. 18 - 21

Pris: 980

Anmälan till: ingela@zenart.info

(Vill du/ni göra det till en heldag så kan man äta lunch och besöka Konsthallen efter workshopen.)

Leds av konstnär Ingela Johansson med över 30 års erfarenhet av att leda grupper i åtta länder.

Nyhet: Genom samarbete med Gamla Kraftstationen kan vi nu erbjuda workshopen i en fantastisk kreativ miljö nära naturen.

Några röster från deltagare:

"Jag känner mig tryggare med mig själv."

"Metoden har hjälpt mig att sortera vad som är viktigt och inte."

"Jag blev medveten om hur mycket vi påverkas av färger, och hur glad jag blev av färg."





INTUITIVE
CURIOSITY
ZENART



Välkomna att
VÅGA MÅLA

