

## MÅNCEREMONI UR NIRMALA



*Att hedra livet genom ceremoni är det mest naturliga i världen och något jag finner stor mening i <3 Därför vill jag gärna dela det med dig!*

Gillar du teatermiljö mitt ute i den sörmländska idyllen? Längtar du efter mer magi i livet? Vill du uppmärksamma de naturliga cyklerna och ge din kropp rörelse? Behöver du stöd att landa i dig själv?

### Hur går det till ?

Vid **NYMÅNEN** är fin tid för att sätta en intention, att sätt något i rörelse, så ett frö.

Då kommer ceremonin handla om **rörelse**.

Efter en magisk invigning och delningsrunda öppnar vi upp för att lyssna vad kroppen vill och behöver med hjälp av några övningar och sedan dansar vi till kvällens lista och avslutar med vila, skriva ner och uttala vår intention högt (den som vill)

Vid **FULLMÅNEN** är det tid för att lämna det som inte tjänar oss och ta emot det nya.

Den här kvällen kommer handla om trygghet och **stillhet**.

Vi påminner kroppen om att inget hotar här och nu genom en öppnande magisk energihealing, delningsrunda och kroppsstöd.

Sedan kommer vi tillsammans att chanta (sjunga) ett mantra, lyssna på en ledd meditation med soundhealinginslag och sedan ge oss tid för tyst lyssnande i slutet.

Liv är rörelse. Kroppen är klok.

Stanna upp, vila i trygghet, integrering och flöde. In och utandning.

**Nu gör vi plats för det nya att blomstra!**

Jag som leder dessa kvällar heter Malin Jónsfru och har b.l.a.scenkonst, inlevelse, sång, coachning och traumatäknung i min skattkista. Jag tycker om att bejaka det organiska som vill fram och skapa tryggt space med en blandning av performance och vardagsvanlighet.

Nirmala är min plats bortom personligheten som jag hoppas kommer lysa igenom när vi ses.

### **DATUM**

NYMÅNE - RÖRELSE 7/9, 6/10, 4/11

FULLMÅNE - STILLHET 21/9, 20/10, 19/11

TID: 18.30-20.30

PLATS: Lunda By, Helgesta, Mölnbo begär vägbeskrivning här

KOSTNAD: 180kr/tillfälle

ANMÄLAN: maila här (vid 12 anmälda är en kväll full)

FRÅGOR: 070- 22 99 703

