

Välkommen till en helg med **MUSIKTERAPI** och **MEDIYOGA**

Afasiföreningen bjuder in personer som har stroke, afasi eller annan förvärvad hjärnskada, till en helgkurs RGRM-musikterapi och MediYoga.

Program lördag och söndag: RGRM och yoga, om vartannat, i 45 min-pass med pauser.

Datum: 24 - 25 februari kl 11-16

Plats: Ås Föreningshus, Nyhemsvägen 9 i Ås.

Kostnad: För medlem 500 kronor och icke medlem 750 kronor. Lunch och fika ingår i priset. Bli medlem på www.afasi.se medlemsavgift 225 kr

Anmälan och frågor: Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan på e-post ostersund@sv.se eller telefon 063-12 34 00

Om RGRM-metoden

RGRM har utvecklats av jazztrummisen Ronnie Gardiner för att hjälpa människor med skador och sjukdomar i hjärna och nervsystem. Ronnie har tagit fram rörelser och ljud som kan kombineras i olika svårighetsgrad.

I grunden går det ut på att stampa och/eller klappa i takt till musik.

Stimulering som hjälper hjärnan att utveckla, bibehålla och återfå funktioner.



Om MediYoga

Vill du hitta lugnet? Titta inåt! MediYoga är en kraftfull, terapeutisk yogaform. Enkla, mjuka, lugna rörelser, effektiv andnings- och koncentrationsteknik.

Djupavslappning och meditation. ALLA, utifrån egna förutsättningar, kan utöva MediYoga. Går också bra att göra sittande på stol.