

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

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

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

Datum: 13 april, kl 11-16

Plats: Ås Föreningshus, Nyhemsvägen 9 i Ås.

Kostnad: För medlem 250 kronor och icke medlem 375 kronor. Lunch och fika ingår i priset. Medföljande/assistenter betalar lunchen själva. 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.

Ledare: Peter Mellgren



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.

Ledare: Greta Beckman Toreskog