

# Alchemy Crystal Singing Bowls med Genevra Jolie

Workshop 23-25 februari 2018

## Alchemy Crystal Singing Bowls

### En unik helg-workshop med Genevra Jolie, 23-25 februari 2018

*"Crystal Singing Bowls är ett av de mest kraftfulla helande verktygen på planeten idag och de blir mer och mer kända för sin kraft och enkelhet och för sin extraordinära förmåga till läkning."*

En inspirerande helg för helande och utforskande, öppen för alla intresserade.

Varje organ, varje muskel, varje cell i din kropp skapar en vibration, och när vibrationerna i de olika kroppsdelarna är i harmoni med varandra då är kroppen frisk. Sound healing är ljudvibrationer och har därmed en kraftfull påverkan på oss. Tonerna från kristallskålarna har en djupgående effekt på dina organ, vävnader och celler.

Målet med t ex musikterapi är bl a att minska stress och smärta, främja djup avslappning och utveckla medvetenhet om dig själv.



#### Om Genevra

Genevra är en healer och ljudkonstnär från England som har arbetat uteslutande med Alchemy Chrystal Singing Bowls för läkning, integration och transformation sedan 2009. Empatisk och intuitiv, en healer, lärare, mentor, ljudartist och entreprenör. Genevra's passion är att öka medvetenheten om vad som beskrivits som ett av de mest kraftfulla helande redskapen vi har på planeten idag.

Plats: Yoga Nu, Finntorpsvägen 5, Nacka

Pris endast fredag: 350 kr

Workshop inkl fredag: 1500 kr

Workshop exkl fredag : 1300 kr

Fredag kl 18.30-20.30 Öppen klass för alla

Lördag kl 10.00-17.00 Workshop

Söndag kl 10.00-12.30 Workshop

Söndag efter kl 14.00 Möjlighet till privata sessioner med Genevra.

Mer info om Genevra och skålarna:

<http://www.crystal-singing-bowls.co.uk>

Mer info om workshopen:

[www.groundance.se](http://www.groundance.se)

Kontakt/anmälan: [carina@groundance.se](mailto:carina@groundance.se)

Varmt välkommen!

# Alchemy Crystal Singing Bowls med Genevra Jolie

## Workshop 23-25 februari 2018

### Fredag kväll, kl 18.30-20.30 - Öppen kväll, ingår ej i workshopen

Alchemy Crystal Sound Meditation med Genevra Jolie. En unik, terapeutisk upplevelse av harmonisk fördjupning i ljud, vilket resulterar i den djupaste avslappning för både sinne och kropp. Utan ansträngning nås ett meditativt tillstånd av frid och klarhet till harmonierna från Alchemy Crystal Singing Bowls.

### Lördag - Workshop, kl 10.00-17.00

Genevra har valt ut en mycket speciell, kraftfull och mångskiftande samling av Crystal Singing Bowls för oss att arbeta med under helgen.

- Lär dig om skålarna, hur de görs, och hur de påverkar kroppen på olika sätt
- Upptäck de oerhört olika alkemiska blandningarna i skålarna
- Lär dig hur man spelar på Alchemy Crystal Singing Bowls
- Öva tekniker med individuella skålar
- Lär dig att tona in på skålens individuella energier, och öka din uppfattningsförmåga av vibrationen och dess rörelse i kroppen
- Ta emot en Alchemy Crystal Sound Meditation med Genevra

### Söndag förmiddag - Workshop, kl 10.00-12.30

- Fortsättning på lördagens utforskande
- Avslutning med en Sound-Bath Meditation med Genevra

### Söndag eftermiddag, från kl 14.00 - Ingår ej i workshopen

Möjlighet till enskilda sessioner med Genevra för dig som vill köpa en eller flera av dessa Alchemy Crystal Singing Bowls att ha hemma eller för egen verksamhet. Eventuellt även möjlighet för individuella ljudterapisessioner. Bokning: [carina@groundance.se](mailto:carina@groundance.se)

Lokal                      Yoga Nu, Finntorpsvägen 5, Nacka (buss 6 min från slussen)  
<http://www.yoganu.nu>

Anmälan                      [carina@groundance.se](mailto:carina@groundance.se)  
Info                              [www.crystal-singing-bowls.co.uk](http://www.crystal-singing-bowls.co.uk) [www.groundance.se](http://www.groundance.se)

Pris                              Fredag kväll                      300 kr  
   Workshop exkl fredag      1300 kr  
   Workshop inkl fredag      1450 kr

Workshopen kommer att hållas på engelska. Yogamattor, bolster, filtar och kuddar finns på plats. Mjuka kläder, kanske extra tröja och sockor till avslappningen.