

Röst- och andningsgymnastik

RÖSTGYMPA

HÖSTTERMINEN 2023, MED MONICA H SPERENS

Din röst förändras med tiden. Därför behöver den ibland hjälp för att vara välklingande och behaglig att lyssna till. Röst, andning och rörelse är sammanflätade och en fantastisk källa till vitalitet.

Många har problem med sin andning och röst, ofta efter sjukdom. Du kanske inte heller tycker att rösten speglar vem du är.

Röst och andning behöver träning, och även små förbättringar kan göra stor skillnad. Röstgympa kan ge din röst den uppmärksamhet den förtjänar.

Monica Sperens har arbetat i många år med professionella röster och ”vanligt folk”, med grupper och individer.

Välkommen på infomöte! Fredag 8 september och 6 oktober kl 16.

Kurs på måndagar kl 10.00–11.00: Kursstart 18 sep, därefter träffas vi 25 sep, 2 okt, 9 okt, 16 okt, 23 okt, 30 okt, 6 nov. Kostnad 1.880:-.

Kurs på fredagar kl 16.00–17.00: Kursstart 20 okt, därefter träffas vi 27 okt, 10 nov, 17 nov, 24 nov, 1 dec. Kostnad 1.680:-.

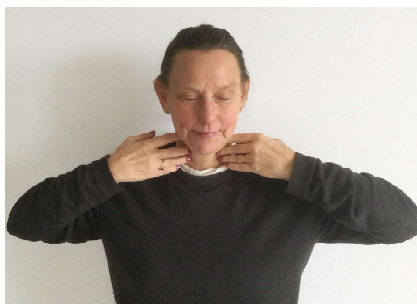
Plats: Alla aktiviteter sker i Körrummet i Ansgarskyrkan, Lidingö centrum. Bussar från Ropsten (4 min) stannar utanför.

Kursanmälan: talgympa@gmail.com.

Telefon 070-747 21 94. www.monicasperens.se

Monica ger även privata sessioner.

***Kursen ingår i
Lidingö kommuns
satsning
Pigg och vital***



***Vi hörs!
Varmt välkommen,
Monica H Sperens***