



Yoga-mindfulness i Svenneby Hembygdsgård

Rådalen, Heestrand (huset bredvid Stenstugan)

Måndagar i juli 08 - 09

Yoga-mindfulness består av mjuka, enkla rörelser som alla kan göra oavsett ålder och form. Fokus är på närvaro, upplevelse och andning för att komma till ro i sinnet och finna glädje och styrka.

Du tar med egen matta, eller handduk, att sitta på och en filt att lägga över dig på avslappningen.

Kostnad 120 kronor

Start 4 juli, drop in

Vill du vara säker på att få plats förbokar du hos Lisa på 0730-272437

Betalning: Kontant eller Swish

(Observera: Swishad betalning till ovanstående nummer innebär inte att du bokar plats, bokning gör du via sms)

Välkommen



www.mindfulgrowth.com