

Yoga-mindfulness

PROVA PÅ!

En dag i närvaro.

Passar både nybörjare och erfarna utövare.

- Ett yoga- mindfulness pass med lugna, mjuka, enkla rörelser, där vi hela tiden fokuserar på närvaron.
- En timmes introduktion till meditation. Du som är van att meditera kan också vara med.
- En mindfulness- vandring om vädret tillåter, annars ett litet föredrag om vad yoga- mindfulness är.

Vi gör en kortare paus för medhavd fika.

Plats: Hogane skola, Svenneby

Tid: söndag 10 september, 10.00- 14.30

Pris: 300 kr

Anmälan och info till:

Carina Sabitri Paulsson, 070- 568 80 44, eller

Annika Mira Storm, 070- 460 06 61

VÄLKOMNA, VÄLKOMNA, VÄLKOMNA!