



© *Yoga-mindfulness*

Heldag i närvaro, Tossene bygdegård

Lördag 13 januari

prova på meditation och yoga

Passar både dig som vill prova och dig som yogat och mediterat tidigare och vill unna dig en heldag i närvaro.

Ledare: Carina Sabitri Paulsson och Annika Mira Storm, utbildade yoga-mindfulness lärare av Bikash Acharya, Growth Health & Care AB, www.mindfulgrowth.com

10-11.15 Yoga- mindfulness

11.30-12.15 introduktion till meditation (har du mediterat förr kan du vara med ändå.)

12.15-13 paus för medhavd enkel lunch

13-13.45 kort föredrag/introduktion till yogans filosofi

14- 15.30 yoga- mindfulness

Kostnad: 100kr/pass eller 300kr för hela dagen

Anmälan: För mer information och anmälan kontakta Carina/Sabitri: carinapaulsson@hotmail.se, 0705–688044, Mira/Annika: mirabaistorm@gmail.com, 0704–600661

VÄLKOMNA!