

© *Yoga-mindfulness*

Heldag i närvaro

Tossene bygdegård 2 mars

Välkommen till en heldag med yoga, meditation och ett litet föredrag om vad yoga är.

Yoga- mindfulness är mjuka, enkla rörelser som görs med stort fokus på närvaro och andning. Ditt sinne blir lugnare och klarare, din kropp smidigare. Den här dagen passar både nybörjare och dig som mediterat och yogat innan. Du behöver inte vara ung, tränad och vig, du gör yoga utifrån din kropp och dina förutsättningar. Vi anpassar! Vi stöttar och guidar dig som är ny i meditation, men meditationen fungerar bra även för dig som är van.

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

Tid: lördag 2 mars 10–16 (ca)

Kostnad: 400 kr

Plats: Tossene bygdegård

Anmälan: För mer information och anmälan kontakta:

Mira/Annika: mirabaistorm@gmail.com, 0704–600661 eller

Carina/Sabitri: carinapaulsson@hotmail.se, 0705-688044

VÄLKOMNA!