

Heldag med Yoga, meditation och SUP-yoga 21 augusti



Foto av Mariel Uzquiano

Välkommen på en heldag med SUP, yoga och meditation på vattnet och på Farsta gård. Den här dagen får du prova Stand-up-paddling (SUP), balans och självförtroende på brädan, olika yogaformer, mindfulness och reflektion.

Alla kan suppa - alla kan yoga, du gör så gott du kan. Det kommer att bli en härlig dag.

Vi träffas på Farsta gård 9:45 vid yogasalen för information och sedan startar dagen på brädan mellan klockan 10:00-12:00. Efter SUP njuter vi av vegetarisk lunch på Farsta värdshus. Eftermiddagen bjuder på olika yogaformer, självmassage, stretch, mindfulness, reflektion och avslappning. Du får mer information när du anmäler dig.

Dagen startar 9:45 och avslutas klockan 17:00

Kostnad: 1390kr. Inklusivt SUP, olika yoga, meditation, lunch, frukt/te och lån av vådräkt.
Lördag 21 augusti – (obs sista anmälningsdag 10 augusti)

Lärare för yoga, självmassage och meditation: Lisa Hammar, YogaVayu hälsocenter.

Lärare i SUP och SUP-yoga: Maria Hansson, Alla kan suppa.



Lisa Hammar



Maria Hansson

Anmäl dig och ställ frågor till Lisa Hammar 070 313 70 73 eller på lisa@yogavayu.se. **Varmt välkommen /Lisa och Maria**