

Heldag för hela dig med Yoga och meditation 21 augusti



Välkommen på en heldag för hela dig på Farsta gård. Den här dagen får du prova olika yogaformer och meditation, självmassage med YTU-bollar, mindfulness, avslappning och reflektion.

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

Vi träffas på Farsta gård 10:00 i yogasalen, skylt "Magasinet" ovanför dörren, 1 trappa upp. Vid cirka 12:30 njuter vi av vegetarisk lunch på Farsta värdshus.
Farstaängsvägen 22.

Dagen startar 10:00 och avslutas 16:00

Kostnad: 1150kr.

Lördag 21 augusti – (obs sista anmälningssdag 17 augusti)

Olika yogaformen, meditation, lunch, frukt/ - Ta med egen yogamatta

Lärare: Lisa Hammar, YogaVayu hälsocenter.



Anmäl dig och ställ frågor till Lisa Hammar 070 313 70 73

eller på lisa@yogavayu.se.

Varmt välkommen / Namaste