



## Yoga och må-bra läger för ungdomar som bor i Farsta Stadsdel.

Rörelse och yoga under 3 fullspäckade dagar. Yoga, rörelse, meditation, medveten närvaro, avslappning, självmassage med YogaTuneUp bollar, pyssel och visionboard.

Ledare: Lisa Hammar och Karolina Palmberg på YogaVayu.

För: ungdom 12-18 år

När: 2-4 november

Tisdag klockan 13.00- 16.00 och onsdag och torsdag kl. 10.00–15.00

Var: Farsta Gård , YogaVayu hälsocenter och utomhus

Anmälan: senast 20 november till [info@yogavayu.se](mailto:info@yogavayu.se) eller 070-2260746

Uppge vid anmälan: namn, ålder, mejladress och telefonnummer till deltagare och anhörig.

Maximalt 12 deltagare.

Inga förkunskaper krävs.

Lägret är kostnadsfritt



För frågor mejla: [info@yogavayu.se](mailto:info@yogavayu.se) eller ring Karolina 070-2260746

Välkommen Karolina och Lisa