

Yoga & Vayu

En dagsretreat



Lördag 12 mars

Välkommen på en heldag med fokus på dig. Dagen innehåller bland annat medicinskyoga, mindfulness, andningsövningar, kort föreläsning om lymfsystemet, självmassage i lymfblödet, reflektion och avslappning. Genom de olika övningarna sker en djupgående rensning av stress i kroppen och vårt undermedvetna. Du behöver inga yogakunskaper. Retreaten är för dig som är nyfiken på yoga, mindfulness, avslappning och vill släppa stress ifrån kroppen. Det ingår vegetarisk lunch och fika.

Dag: **lördag 12 mars**

Tid: **kl. 10:00-16:00**

Investering: 1150kr

Plats: Farsta gård. Max 10 deltagare. Ta med egen yogamatta och filt.

Ledare: Lisa Hammar

Anmäl dig genom att mejla info@yogavayu.se eller ring 070 313 70 73. Betalning sker i förskott via BG 334-4611 eller via swish, se nummer ovan.

Hör gärna av dig om du har frågor – Välkommen Lisa Hammar

Se mer evenemang på hemsidan
www.yogavayu.se

www.lisahammar.se
Farsta gård, Farstagängsvägen 22