Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

© Yoga-mindfulness

Heldag i närvaro

Tossene bygdegård 31 januari

Välkommen till en heldag med yoga och meditation.

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. Om vädret tillåter gör vi en kortare promenad i närvaro.

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 31 jan 10–16 (ca)

Kostnad: 450 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!