

Fyll på med ny vårenergi på Yogakällan

 En heldag med Yoga lörd. 19/3 kl. 9.00-16.00

Torgilsgatan 23 Borås

Ta del av det bästa från 3 erfarna yogalärare.

Magisk avslutning med Yoganidra och restorativyoga

till vibrationer från Gong och singingbowls.

Möjlighet att få fin ryggmassage under dagen.

Anmälan och betalning 850:-till Yogakällan.

Din inbetalning är din bokning senast 10/3 Swish 123 198 37 25 Bg. 5493-7230

Märk inbetalning med: Yogadag 19/3 och ditt namn

Program:

* 9.00 Hej och välkommen: vi tonar in den nya dagen
* 9.15 - 10.30 Yinyoga tema Vårrening/träelementet enligt kinesisk medicin.

 Mia Jonsson

* Tepaus
* 11.00 - 12.30 Yoga danceflow för livslust och inspiration. Anne Lötjönen Sund

Egenvårdsmassage för lymfflödet.

* Lunch - en värmande vegetarisk lättlunch gluten och laktosfri med en söt avrundning.
* 13.30 – 14.45 Yoga för stresshantering enligt Traumaanpassad Yogametod. Anna Redin
* Tepaus
* 15:00-16:00 YogaNidra i restorativa yogapositioner med stöd av kuddar och bolster. Gongbad – läkande djupavslappning. Vi lyssnar till vibrerande Gongar och singing bowls

 Klassisk ryggmassage under dagen sms-bokning till Eva Henriks 0737 131222



 www.yogakallan.se tel 0707287007