



Yogadagar

GAMMELGARNNS BYGDEGÅRD
Månd–fred 12/7–16/7 8.00–11.00

Bli med fem förmiddagar för att utforska yoga.
En egen tid som kan ge energi, inre lugn och ökad medvetenhet.

Vi övar närvaro i flera yogatekniker
– rörelse, andning, meditation och mantran.
Alla kan delta utifrån egna erfarenheter och rörelseförmåga.

BOKA Senast 7/7-21. Max 8 platser.

sms: 0708-276209, yoga@carinaivarsson.se

AVGIFT är 2450 kronor. Tea, frukt ingår alla dagar.

LÄRARE Carina Ivarsson heter jag som guidar dig genom
yogadagarna.

Varmt välkommen!
Jag ser fram mot att ses!