

Yogahelg i Sommartider

3 tim/dag 15-17/7



Tema Sömn & Energi

Yoga, mindfulness, meditation & Workshop med fokus på dessa teman utomhus om vädret tillåter, annars Fregatten. Fredagkväll ca 17-20, lördagmorgon ca 8.00-10.30, söndagmorgon ca 8.00-10.30

Instruktörer:

Annika Blixt – hälsovetare, massör, MediYoga instruktör, Ashtangayoga Yoga instruktör

Sanna Lohm- sjuksköterska, Coach, MediYoga instruktör & Mindfulness instruktör för vuxna samt Barn & Ungdomar, utbildar instruktörer i Medicinsk Barn & Ungdomsyoga

Pris: 1000:-/pers för hela helgen

För information & schemaupplägg kontakta oss eller gå med i vårt facebookevenemang "Yoga helg i sommartider"

Annika – 0520-602 00 & Sanna 070-0903463

Blixthälsa
Yoga Education Spa
www.blixthalsa.se

Black Pearl of Sweden
Yoga Mindfulness Design Education Travel Stories
www.blackpearlofsweden.se