

ÖPPET HUS

Välkommen till Värmdö Yogacenter på Öppet Hus hela helgen 23-24 augusti!

- **Prova-på** med gratis yoga för alla! Drop-in utan föranmälan. Mattor finns att låna.
- **Workshop & Föreläsningar** till låg eller ingen kostnad.
- **Massage 50 min 250 kr.** Terapeutisk massage eller yogamassage.
Boka direkt till Sam samsao@hotmail.com / 076-237 33 37.
- **Vinn presentkort.**
- Vackra **yogasmucken** från by Carina Bergström.
- Drick en kopp te och **träffa våra yogalärare.**

LÖRDAG 23/8

10.00-10.50 Dynamisk yoga/Jivamukti
11.00-11.50 Medicinsk yoga
12.00-12.50 Paryoga
13.00-13.50 Kundaliniyoga m gongavslappning
14.00-14.50 Yinyoga
15.00-16.00 FÖRELÄSNING "Ayurveda"

SÖNDAG 24/8

9.30-12.00 WORKSHOP "Energi & Livskraft med yoga"
12.10-12.50 FÖRELÄSNING "Rörelser som förändrar"
13.00-13.50 Hathayoga Lugn
13.00-14.30 YOGA & FÖRELÄSNING "Gravidyoga"
14.00-14.50 Medicinsk yoga
15.00-15.50 Dynamisk yoga/Virya



En oas för dig som vill ha balans i livet!