



Energigivande och avkopplande yogahelg på Smådalarö gård

Ladda kroppen och hjärnan med ny energi under en yogahelg tillsammans med din vän eller partner. Under två dagar får du prova olika yogaformer, meditation samt träna styrka och rörlighet i en vacker och rogivande miljö i Stockholms skärgård. Helgen kommer att bjuda på inspiration och vetenskapliga rön om hur hjärnan påverkas av träning, yoga och meditation. Utöver de gemensamma aktiviteterna kommer det att finnas tid för att njuta av naturen, bara vara eller bada bastu. Upplev hur du genom att ”koppla ner” och fokusera på att vara i nuet kan påverka din hälsa och ditt välbefinnande.

Dag & tid: **lördag 9 sept** kl. 10 – **söndag 10 sept** kl. 16

Pris: 3950 kr dubbelrum, 4150 kr enkelrum

I priset ingår en övernattnig, 1 frukost, 2 lunch, 1 middag, hälsofika /mellanmål samt träning, yoga, forskning (hur påverkar motion hjärnan) och meditation.

Extra: Vill du komma redan fredag? Pris: 4900 kr dubbelrum, 5100 kr enkelrum. I priset ingår enligt ovan plus middag, övernattnig fre-lör och frukost lördag, yoga klass lördag morgon innan frukost.

Plats: Smådalarö Gård, Dalarö (Haninge)

Ledare: Lisa Hammar & Annelie Alexander

Program

Lördag fysisk yoga, lunch, egen tid/promenad, meditation, hälsofika, yin/YogaTuneUp®, tre-rätters middag, bastu.

Söndag mediyoga, frukost, andning/meditation, funktionell styrka och rörlighet, lunch, yoga, hälsofika.

För mer information kontakta:

Lisa Hammar tel. 070-313 70 73 eller Annelie Alexander tel. 070-292 3045

Anmälan sker via e-post till info@yogavayu.se senast 30 aug.

Uppge namn, e-postadress och telefonnummer. Faktura skickas över mejl. Anmälan är bindande, din plats är garanterad när inbetalningen kommit in på BG 334-4611. Avbokning mindre än 8 dagar innan helgen betala fullt pris. Avbokning innan dess, halva kursen återbetalas. Vid färre än 10 anmälningar kan helgen ställas in. Antalet platser är begränsade.

Yoga & Vayu

