

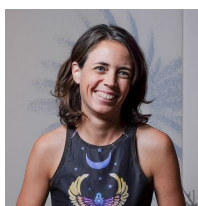


YOGAHELG I ÖSTERSUND

26-27 SEPTEMBER

YogaShala
Artellerigatan 7
Östersund
26-27 september

**Välkomna till en
 andningspaus i
 vackra Shalan i
 Östersund!**



Mia Larsson
 livscoach & yogalärare
www.miaeyoga.com

Jag återvänder med glädje till YogaShala i Östersund och bjuder in till en två-dagar avkopplande och spännande resa för kropp och sinne! Vår ledkarta och kompass är våra 7 chakran (kroppens energicenter) och du kommer förstå mer om vad de innebär för fysisk och emotionell balans.

- Yoga och medveten rörelse
- Meditation
- andningsövningar och avslappning.

Lördag 26 sept:
 9:00-10:15
 Landa här och nu
 10:45-12:15
 Hur rör sig energin i oss? Vad är chakran?
Lunchpaus
 14:00-16:00
 Rötter; höfter och mage-
 Bowspringyoga för höftböjaren, mage och bäcken.

Söndag 27 sept:
 9:00-10:15
 Anahata - yoga för hjärtat!
 10:45-12:15
 Halschakrat; röst och öppnande/stretch för

nacke, hals, axlar.
Lunchpaus
 14:00-16:00
 Regnbågens alla färger! Avslutning med avslappning.

Anmälan:
 Till Katarina
 070 255 5513
 Eller till Mia
 070 7945523
info@miaeyoga.com

Pris: 800 kr/dag eller 1400kr/2 dagar.
 Swish på plats.
 Lunch, te och frukt samt pdf om chakrateori inkl.