



EN HELG MED YOGA OCH SKAPANDE

Lördag 14 .9 - söndag 15.9 i Tossene Bygdegård

Välkommen att inspireras, varva ned och fylla på batterierna under en helg med yoga-mindfulness och skapande arbete samt promenad i det vackra landskapet. Vi börjar dagen med ett avslappnande yogapass, som består av mjuka rörelser, andningsövningar och meditation med fokus på närvaro. Det ger oss en god start och gör oss väl förberedda för dagens äventyr, och vi låter andan av yoga-mindfulness prägla tillvaron här.

Övningarna i bild syftar till att fördjupa kontakten med din kreativitet. Vi arbetar i enkla material som kol och limfärg med tonvikt på själva processen. Allt material ingår. Detta är en inbjudan både till dig som är nyfiken på skapande, men ännu ej har provat, och till dig som är van men kanske vill gå vidare och upptäcka nya sidor. Kursledaren är utbildad yogainstruktör, yrkesverksam konstnär samt utbildad bildpedagog med många års erfarenhet. Pris: 2000 kr inklusive material.

Begränsat antal platser så gör din anmälan så snart som möjligt. Varmt välkommen!

Anmälan samt info: Carina Sabitri Paulsson 070 56 88 044 (säkrast kväll) eller carinapaulsson@hotmail.se

