



Må bra-kväll 22 januari

Välkommen att mjukstarta det nya året! Kanske du vill börja med yoga, eller hitta en meditationsform för avspänning och närvaro som passar dig. Vi mår alla bra av att stanna upp i vardagen ibland. Hinna andas ut och landa i ett lugn & ro läge inom oss.

Kvällen innehåller:

- Medveten andning
- Vipassana
- Yin yoga
- Fria rörelser till musik

Te och frukt finns på plats. Innan vi skiljs får du möjlighet att boka dig för en kurs eller behandling till rabatterat pris. (Gäller endast vissa kurser)

Tid och plats: 17.00-19.00 Medveten Andning Norrgatan 27 c

Din investering för kvällen är 200:-

Anmälan genom sms till 0703-750598 senast 3 dagar innan.

(läs även om Andningens dag 3 februari på hemsidan www.medvetenandning.com)