

FAMILIEYOGA WORKSHOP

Søndag den 30. august 2020



Savner du nærvær og inspiration til hyggeligt og givende nærvær med dit barn,
så er denne workshop noget for jer.

I skal undersøge hvordan vejrtrækningen kan berolige krop og sind, bevæge jer igennem vitale yogastillinger, lege med acroyoga – en skøn yogaform, hvor I bevæger jer sammen i kombination af yoga og akrobatik. Sidst, men ikke mindst, skal I arbejde med sanselighed og massage.

I stifter bekendtskab med fine redskaber og teknikker, som I kan gøre brug af hjemme.

En fantastisk mulighed for at lære dit barn at lytte til sin krop og mærke efter.

Der afsluttes med massage og afspænding.

Pris: kr. 375,- inkl. 2 personer 1 barn (7-11 år) + 1 voksen

Tidspunkt: Søndag den 30/08 kl 15.00 - 17.00

Sted: Østerbrogade 56E, 2100 Kbh Ø

Betaling: Mobilepay 37921 / konto: 5501 8977277427

Skriv til hello@yogamood.dk hvis du vil sikre dig en plads.

