

Yoga & Vandring

Yoga och vandringshelg i Mattila

Välkommen till en helg med yoga och vandringar i den unika Finnskogen. Vi erbjuder Kundalini- och Yinyoga som passar även dig utan tidigare erfarenhet. Yogan som ger dig energi såväl som ett lugnt inre. Varje pass avslutas med en lång avslappning till Gongens vibrationer. Det blir även naturvandringar där vi lär oss om Mattilas flora och växtlighet.

Vi som håller i kursen är Ing-Marie Rönnbäck, cert. Kundaliniyogalärare och leg. Sjukgymnast
Gudrun Larsson cert. Kundaliniyogalärare och Yinyogalärare.

Vi börjar fredag den 19/7 kl 14.00 med avslut söndag den 21/7 kl 14.00.



Ing-Marie



Gudrun



Mattila

Mer information

www.harmoniochstyrka.se

www.mattila.se