

Må bra konvent

Ta chansen att inspireras av utbildade lärare och föreläsare inom yoga, qigong, pilates & ayurveda!

VAR: Friskvårdskompaniet, Södra Järnvägsgatan 55, Skellefteå.

NÄR: Söndag den 26 februari 9.00–15.30. Incheckning 8.30–9.00.

HUR: Sköna kläder, inga skor. Medtag egen matta om du har.

INVESTERING: 500 kr. Lunchsallad ingår i priset.

ANMÄLAN: Betala och boka passen på Friskvårdskompaniet.

Begränsat antal platser.

SISTA ANMÄLNINGS DAG: Fredag den 10 februari.

ÖVRIGT: Yogisk- & ayurvedisk hälsoshop. Kontant betalning.



SCHEMA

08.30 – 09.00	Incheckning			
	SAL 1	SAL 2	YOGASAL	SPINNINGSALEN
09.15 – 10.15	Teknikpass Solhälsning	Vinyasa I Lugnt & flödande	Kundaliniyoga Vakna upp-pass	Lär dig avslappnande ayurvedamassage
10.30 – 11.30	Kundaliniyoga Rygg, axlar & nacke	Klassisk Hathayoga	Gravidyoga	
11.30 – 13.00	Ayurvedaföreläsning med lunch			
13.15 – 14.15	Terapeutisk yoga "De-stress"	Yoga på boll	Qigong	Lär dig avslappnande ayurvedamassage
14.30 – 15.30	Spegelyoga	Pilates	Mindfulness & meditation	