

Yogadag i Laggån på Björkkulla

YOGADAG 3 SEPT
LAGGÅN
PÅ BJÖRKEKULLA



CHIBALANCE

Vi önskar dig välkommen på ett speciellt dagsretreat med yoga & meditation tillsammans med oss i en unik laggård på Björkekulla utanför Värnamo.

Detta är en unik möjlighet att få rå om sig själv, sätta sin intention inför hösten och förbereda sig på positivt och energifyllt sätt inför kommande höstmånader.

Vi kommer att yoga i helt magisk laggård som inte kan förklaras, utan måste bara upplevas på plats.

Dagen bjuder på fysisk / Dynamisk yoga , Yinyoga och Yoga Nidra. Tillsammans med andningsövningar och meditation och Fantastisk Goodibag. Begränsat antal platser.

Vegetarisk Smoothie + Lunch ingår. (frukt + kaffe / Te) vid allergi meddela detta.

Plats: Laggån i Björkekulla (mellan Värnamo och Bor svänger mot Tännö vid Voxtorps kyrka)

Datum: Lördagen 3 September

Tid: 09.30-15.45

Lärare: Cecilia Bondèus , Camilla Carlsson Ek , Tanja Öberg , Jonna Kaker

Pris: 495:- Ink.moms.

Boka: För att säkra en plats Betala 495:-/ p.p Till Swish 1234471751 eller bg.5317-9438 (Chibalance i Värnamo AB) Uppge "Yogadag+namn+e-postadress" i meddelandefältet.

Maila även namn + e-postadress till den/de som skall gå med till cecilia@chibalance.se viktigt att komma ihåg om du betalar förmer än en person.

Finstilt: Bokningen är bindande. Du får sälja din plats till annan deltagare, kom i så fall ihåg att meddela oss detta.

Frågor: Cecilia@chibalance.se

Ta med: yogamatta / Filt kommer att finnas ett visst antal att låna på plats, har du ett yogablock / Bälte / Bolster får du gärna ta med detta inget som krävs. Gärna någon varm tröja att ta på dig.

09,00 Dörrarna till Laggån öppnar

09,30–10,15 Wake up – Tanja

10,30–11,30 Vinyasa yoga – Camilla

11,30–12,30 Lunch

12,30-13,00 Yoga Nidra – Cecilia

13,15-14,15 Happy hips – Jonna

14,15-15,00 Smoothie

15,00-15,45 Yinyoga – Cecilia

16,00 Avslut



ChiBalance