



MOTALAS YOGADAG - 25 JUNI 2017

Alla yogaklasser under dagen är kostnadsfria. Hjärtligt välkomna!

Tid	Aktivitet	Lärare/Ansvarig	Plats	Information
06.00- 08.00	Sadhana Kundaliniyoga & meditation	Ildikó Kasza	Gongiversum Järnvägsgatan 46	Tag med filt och vattenflaska.
08.00- 09.30	Frukost	Lisbeth Richardson	Gongiversum Järnvägsgatan 46	Bovetebröt, frukt, hampmjölk, hummus, nötter, fröex, m.m. Självkostnadspris.
10.00- 11.00	Nybörjarvinyasa	Carola Donato	Varamon slutet av Månvägen	Tag med egen matta.
11.30- 12.30	Hathayoga	Elisabeth Helander	Varamon slutet av Månvägen	Tag med egen matta.
12.30- 14.00	Lunch bokas senast 22 juni kl 16.00 0141-20 85 05	Pick Up Eko	Månvägen 10 i trädgården	Vegansk sallad 99 kr Vegansk varmrätt 99 kr Juice 49 kr Swish-betalning på plats.
14.00- 15.00	YogaMix	Lisbeth Richardson	Varamon slutet av Månvägen	Tag med egen matta.
14.00- 15.00	Barnyoga (30 min.)	Sara Kindell	Varamon slutet av Månvägen	Tag med egen matta.
15.30- 16.30	Kundaliniyoga	Ildikó Kasza	Varamon slutet av Månvägen	Tag med egen matta, filt och vattenflaska.
16.30- 17.30	Råfika	Lisbeth Richardson	Månvägen 10 i trädgården	Självkostnadspris.
19.00-	Fest, GONG	Alla	Gongiversum Järnvägsgatan 46	Välkomna!

Arrangörer

Elisabeth Helander	Carola Donato	Ildikó Kasza	Lisbeth Richardson	Sara Kindell	Pick Up Eko Ekologisk Take Away
ehfriskvard.se 073-1414244	yogahem.se 072-9620699	gongiversum.com 0708-576970	Facebook-gruppen HÄLSA HELA MOTALA 0706-247263	lifeinspiration.se 070-432 85 54	pickupeko.se 0141 - 20 85 05
					