

Tyst Retreat

”En dag i tystnad ”

Välkommen till en dag i tystnad på Västerorts Yoga & Rehab Center.
Under dagen kommer du att guidas genom mjuk hathayoga, yinyoga och meditationer,
som ger både kropp och själ återhämtning och energi.
Utöver guidningen kommer tiden tillsammans att tillbringas i tystnad.
Du kommer precis som du är och ger dig själv tid, omsorg och påfyllning.

Vi serverar en smakrik vegetarisk lunch och raw food fika.
Under dagen finns också tillgång till te och frukt.

Alla är välkomna, såväl novis som erfaren yoga-och meditationsutövare.

Dagen leds av Åsa Chaikiat Ståhl (yogalärare, mindfulnessinstruktör och läkare)

Plats: Västerorts Yoga & Rehab Center, Siktgatan 1, Vällingby
Söndag 10 februari, kl 9.30-15.

Pris: 875 kr

Boka plats via info@vmyoga / www.vasterortsyogacenter.se / 0707-898281

Maila till info@vmyoga.se eller ange i anmälan om du har allergi eller överkänslighet.

Varmt välkommen!

Åsa Chaikiat och Västerorts Yoga & Rehab
Center

