

Kom på FamiljeYoga!

- ett lekfullt sätt för vuxna och barn att göra yoga tillsammans.



Är du nyfiken på vad FamiljeYoga är och vill prova på?

Vi ger oss ut på ett äventyr i en saga för hela kroppen. Ni kommer att på ett lekfullt sätt få bekanta er med yogan genom att gestalta olika djur, rör er tillsammans och slappa av.

I FamiljeYogan utvecklas t.ex. motorik, koordination, fantasi, samarbete på ett glädjefyllt sätt, vilket bidrar till att både du och ditt barn lär känna kroppen inifrån och ut. Vi avslutar med en lugn och avslappnande stund där både kropp och knopp får vila.



Var: Barnkulturcentrum, Nyköping.

När: Lördag 23/3 och 6/4

Tid: 12:00 – 13:00

Klädsel: Helt ok med avslappnade "vardagskläder"

Mässa: Två gånger för 100 kr. Gäller en vuxen och ett barn.

Anmälan till Susann på Swish till 123 261 26 87, med namn på barn och vuxna samt kontaktuppgift, senast 20/3.

Välkommen på ett lekfullt äventyr med hela kroppen!



Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör och Utvecklingspedagog i förskolan

Frågor, hör av dig på 073-201 52 75 eller lär mer på www.sannyoga.nu

