



Målarkurs för hela dig!

Morgonmeditation

Måleri

Rawfood

Frigörande Dans

Målar gör vi tillsammans med Anna-Carín Mårtensson. Inga förkunskaper krävs - bara lust att upptäcka och vilja att lära känna mer av dina egna inneboende resurser. Du målar med eget material eller köper en nybörjarsats för äggoljetemperamåleri (måste förbeställas!). Är du redan i full gång med målandet kan du delta i teoripassen eller utnyttja tiden för eget måleri. Du kan måla ute i den vackra naturen eller inne i Teater Akademi Tokalyngas målarsal.

Rawfood -vegeterisk ekologiskt odlad, levande oupphetad mat lagad med omsorg och kärlek av Vilda och Erik Rosenblad -serveras hela vistelsen. Denna kost både bygger upp och rensar din kropp. www.kivikslillaraa.se

Morgonmeditation 6:30 för att få en bra start var dag!

Frigörande dans under ledning av Anira Möller har vi ett kvällspass per kurs. Ett fantastiskt sätt att utforska sitt personliga uttryck i rörelse. Dans ger livskraft och glädje! Det är utvecklande och roligt, alla kan vara med!

Bor gör vi i inspirerande miljö på Teater Albatross i Gunnarp, halland. Enkel vandrarhemsstandard, du tar med sovsäck eller lakan.

Vill du veta mer om kurserna så gå in på www.spiritroad.se eller www.anna-carin.se
ring Anna-Carín 00946 (0) 431-448 480 eller
maila till konst@anna-carin.se
Max 20 deltagare.

Helgkurs 18-20:e mars inklusive kost och logi 3500kr

1-5:e juni inklusive kost och logi 6300kr

VÄLKOMMEN!

www.anna-carin.se www.spiritroad.se

