

Velkommen til årsmøte i Oslo 27. -29. mars 2020!

*Through stilling finding inner joy*

Vi ønsker velkommen til Iyengar yoga convention med Brigitta Tummon, og inviterer til en innholdsrik yogahelg på Sagene Samfunnshus, Oslo.

Helgens yogalærer, Brigitta, er opprinnelig fra Nederland. Etter å ha bodd og undervist i yoga i 40 år i Sør Afrika, flyttet hun til Oslo i desember 2019. Hun er Senior Iyengar yogalærer og har studert tett på BKS Iyengar i en årrekke. Brigitta har en inspirerende, reflektert og tydelig undervisningsstil og under hennes veiledning kan vi oppleve nye måter å nærme oss stillingene på.

Vi kan se frem til en yogahelg dedikert til den indre opplevelsen i yoga under kyndig veiledning av en meget erfaren og dyktig seniorlærer.

Program for helgen:

Fredag kl 18:00 – 20:30 Restorativ klasse

Lørdag kl 10:00 – 12:00 Dynamisk klasse med bakoverbøy og vridninger

Lørdag kl 12:00 – 16:00 Årsmøte og pause (inkludert lunch for de som deltar på årsmøte)

Lørdag kl 16:00 – 18:00 Inversjoner

Søndag kl 10:00 – 13:00 Foroverbøy og inversjoner

-Lørdag kveld vil det være mulighet for felles bespisning (for egen regning). Informasjon/påmelding til denne fredag eller lørdag formiddag. ---

-For de som deltar på selve møte lørdag fra 12:00-16:00 spanderer foreningen lunsj.

Priser:

**Early bird pris for hele kurset** (Betaling innen 31.12.19): 1730 SEK (medlem)/ 1920 SEK (ikke medlem)

Hele workshop: 1920 SEK (medlem)/ 2125 SEK (ikke medlem)

Fredag og lørdag: 1275 SEK (medlem)/ 1595 SEK (ikke medlem)

Lørdag og søndag: 1595 SEK (medlem)/ 1920 SEK (ikke medlem)

Velkommen til en inspirerende og lærerik helg i Oslo i mars. Ta kontakt med arrangementskomiteen ved spørsmål.

Sted: Sagene samfunnshus, Kristiansands gate 2, 0463 Oslo

Kontaktinformasjon arrangementskomiteen:

Janna Brattli: [janna@mandalayoga.no](mailto:janna@mandalayoga.no), tlf + 47 922 26 123

Vigdiz Skråning: [vigdizen@yahoo.no](mailto:vigdizen@yahoo.no), tlf + 47 982 41 963

Charlotte Bless: [charlotte.bless@outlook.com](mailto:charlotte.bless@outlook.com), tlf + 47 412 87 443