



GONG-spel

**- mjuk yoga 20-30 min och gong-spel 60 min -
för återhämtning och avslappning**

Kom och låt dig svepas med av Gongens läkande toner! En uråldrig metod för att återställa sinnet!

Vi inleder med några mjuka yoga och andningsövningar och sedan är det dags att lägga sig ner och vila och lyssna på gongens läkande toner.

Gongen vibrerar i din kropp och ger ditt nervsystem möjlighet till total avkoppling du kan sova om du behöver!

Efter 90 minuter ingår det (FIKA) och mingel fram till kl 20:00. Detta tillfälle ger dig en skön avslutning på veckan och en bra start på helgen.

Fredag 28/9 Tid: kl. 18:00-20:00
Investering: 350 kr



Ledare: Karolina Palmberg - Kundalini & meditationslärare enligt Yogi Bhajan Beteendevetare & Professionell Coach enligt Internationell Coach Federation

Adress: YogaVayu **Nordmarsvägen 3, Farsta Strand**

Anmälan: Du anmäler dig via YogaVayu BokaDirekt, länk på hemsidan eller sök YogaVayu via BokaDirekts hemsida. Anmälan är bindande. www.yogavayu.se

Varmt välkommen !