



Yogahelg på Smådalarö gård

Njut av hösten och lugnet i Stockholms södra skärgård under en yogahelg med Lisa & Annelie.

Släpp vardagens måsten för en stund och fokusera på att ta hand om dig själv och fylla på med ny energi. För fjärde året i rad bjuder vi in till en helg med en härlig mix av yoga, matupplevelser & utvecklande samtal.

Välj mellan dag- eller helgpaket. Upplägget under helgen passar både nya och mer erfarna yogautövare.

Program lördag 19 oktober

(7.30-8.30 morgonyoga)
10.00-12.30 yoga flow + yogafilosofi
12.30-14.30 lunch + egen tid
14.30-16.30 yoga
16.30-18.30 egen tid & bastu
18.30 2-rätters middag

Program söndag 20 oktober

7.30-8.30 morgonyoga
8.30-10.00 frukost
10.00-12.30 föreläsning + yoga
12.30-14.00 lunch + egen tid
14.00 -16.30 yoga + hälsofika & hej då

Pris: Helgpaket 1 (lör-sön): 3 575 kr (del i dubbelrum), 3 875 kr (enkelrum)
Helgpaket 2 (fre-sön) 4 550 kr (del i dubbelrum), 4 850 kr (enkelrum)
Dagpaket (lör kl. 10-16:30): 1 450 kr

I dagpaketet ingår yoga, lunch & fika.

I helgpaket 1 ingår all yoga, 2-rätters middag lördag, frukost söndag samt lunch & fika båda dagarna. I helgpaket 2 ingår dessutom middag fredag (1 rätt) och morgonyoga + frukost på lördag. *Obs! möjligt att välja till vinprovning lördag kväll före middagen. Pris 150 kr.*

Anmälan: Anmälan sker via e-post till lisa@yogavayu.se **senast den 15 september.**

Obs! Förskottsbetalning via faktura i samband med anmälningsstillfället.

Anmälan är bindande men vid förhinder kan platsen överlåtas till någon annan.



Annelie Alexander



Lisa Hammar



www.haningeyogastudio.se
tel. 070-292 3045



Smådalarö Gård

Yoga & Vayu

www.yogavayu.se
tel. 070-313 7073