

# yoga & makramé

- sinnligt, kroppsligt och skapande -

23 april kl 9.45 - 17.00

Välkomna till en heldag på Brännö, bland kråkbär och salta bad, med meditation, makramé och yoga hos Andrea på Brännö Yogastudio. Vi inleder med en stunds meditation. Därefter håller Monica och Anna från FROSTA design en workshop i makramé. Ni kommer lära er de vanligaste knutarna, Vi kommer visa er hur vi arbetar, och ni kommer själva knyta en mindre makramé. Ni behöver inga förkunskaper. I priset ingår snören och andra tillbehör ni kan behöva då ni knyter er produkt.

Vi avslutar dagen med yoga med Andrea, då vi mjukar upp och sträcker ut kroppen, gör några återuppbyggande ställningar samt enklare pranayama .

800 kr inkl lunch och fika. (Obs! begränsat antal platser)

(bindande anmälan men din plats kan överlåtas vid behov, ange ditt namn vid inbet. till bg 691-6860)

Tiderna för dagen:

kl 09.05 - färja från Saltholmen

kl 9.45 - samling på Brännö Yogastudio

Meditation/avslappning, därefter bjuds kaffe

Anna och Monica på FROSTA design presenterar sig och berättar om makramé

Kl 10.30 – 13.30 - Makraméworkshop

Kl 13.40 – 15.00 - Lunch + paus

Kl 15.00 – 17.00 Yoga med Andrea

Kl 17.38 färja tillbaka till Saltholmen