



MediYoga - I AM sommaren 2022

**Lördagar från och med 2 juli till och med
13 augusti kl 9.45 – 11.00
i Ornö Bygdegård**

**Mjuk skön yoga som stöttar kroppens naturliga
förmåga till läkning, är lugn, avspänd, får inte göra
ont, man utgår från hur ens egen kropp klarar
övningarna. Alla kan vara med, det går bra att sitta
på stol. Inga förkunskaper behövs.**

**Ta med yogamatta eller liknande och en filt.
Pris 150 kr/gång. Ring eller maila gärna om du
undrar något.**

Varmt Välkommen!

**Annika Karlsson, tel 070-3930002
mail annika@bjorko.nu**

