

Vær med til at fejre FN's internationale

YOGA DAG

onsdag d. 21. juni kl. 19-20.30

i Frederikssund



Vi laver yoga så alle kan være med, også selvom du ikke har lavet yoga før!

Vi skal blandt andet lave yoga stillinger, åndedræts og koncentrationsøvelser samt afslapning/afspændings øvelser.

Tag dine forældre, dine børn (fra 10 år), venner og bedsteforældre med og lav yoga i hyggeligt samvær.

Vi slutter af med hjemmelavet saft og lidt snacks.

Tag hele familien med og nyd jeres medbragte mad ved de udendørs siddeområder inden yogatimen.

Vil du ikke lave yoga, er der denne aften mulighed for at spille fodboldgolf fra kl 18.30 til kun 50 kr. person imens resten af familien laver yoga.

Praktiske oplysninger:

Medbring tæppe og gerne måtte (ellers kan du låne måtte).

Hvis vejret er godt, vil det foregå udenfor.

Kom i behageligt tøj og gerne ekstra trøje/sokker.

Hvor:

Foregår hos Frederikssund Fodboldgolf

Sigerslevvestervej 13, 3600 Frederikssund



www.frederikssundfodboldgolf.dk

Pris:

50 kr. pr. person betales på dagen.

Inklusiv hjemmelavet saft og snacks.

Tilmelding:

Ingen tilmelding bare kom 10 min før.

Du velkommen til at kontakte mariannegroule@sansorik.dk /tlf.51902705



www.sansorik.dk

Jeg glæder mig til at fejre den internationale yogadag med jer☺

Bevægelige hilsner fra Marianne A. Groule, yoga/mindfulness instruktør.