

# INBJUDAN

## TILL ER SOM GÅTT ART OF LIFE 200 H PÅ YOGAROOM

### Dive deeper- fördjupningsdag

Varmt välkomna på det andra av flera tillfällen där du får möjlighet att fylla på energi och fördjupa din kunskap som lärare eller bara om du vill bli inspirerad. Stort tack till er som deltog vid det första tillfället i höstas där vi tillsammans skapade en uppskattad dag.



Nu lägger vi fokus på olika tekniker, att praktisera och undervisa inversions, handstående, pincha Mayuranasna (forearm balance) och Sirsana (headstands ) 1,2 och 3.

Vi kommer även gå in mer på fysiska justeringar i olika positioner, hur du gör dem för att öppna upp ett optimalt flöde, fysiskt och mentalt, som ger tillgång till välmående och harmoni.

Detta kommer bli en fantastisk härlig dag där vi får mötas och dela med oss av erfarenheter och inspirera varandra samt ta upp frågor och funderingar.

Datum: 31 augusti 2019

Tid: Kl 9:30-16:30

Investering: 1 400 kr



Boka din plats via [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)