



Välkommen på Kajak Yoga Gong!

Kombinationen med paddlingens rytmiska rörelser och närheten till naturen ger dig chans att komma in i ett meditativt space.

Därifrån ger Yogan oss möjlighet att hitta kontakten med oss själva innan Gongbadets avslappning.

Där du bara andas och låter Gongens vibrationer skölja genom din kropp och tillåter hela dig att slappna av innan vi bjuder på soppa och paddlar tillbaka.

Plats: Jagersö vid havsbadet

Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten

För vägbeskrivning se: <http://kajakochfritid.se/hitta.htm>

Ta med: Vattenflaska vi bjuder på vegetarisk mat.

Yoga matta, kan lånas vid behov.

Filt, så att du kan slappna av ordentligt efter Yogan utan att frysa.

Kläder för paddling och yoga efter väder. samt ombyte

Rekommenderat pris: 750 kr per person

Inklusive all paddlingsutrustning, kajak guide och yogainstruktör.

Varmt välkomna önskar

Martin Siri Jodha

