



Välkommen på Kajak Yoga Gong!

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

Vid Lenas skärgårdshus bjuds du på ett energigivande och avslappnande Yin yogapass som avslutas med att du bara lägger dig ner och andas och låter Gongbadets avslappning skölja över din kropp och ditt sinne.

Så bjuds du på en kärleksfullt tillagad Vegetarisk lunch och Örtdryck, innan vi paddlar tillbaka.

Tid: 1 Juli – Klockan 11-17 & 5 Juli – Klockan 14-20

Plats: Jagersö vid havsbadet

Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten
För vägbeskrivning se: <http://kajakochfritid.se/hitta.htm>

Ta med: Kläder för paddling och yoga efter väder.
Vattenflaska och ombyteskläder.
All yoga utrustning finns på plats.

Pris: 690 kr per person Inklusivt all paddlingsutrustning, kajak guide, Yoga instruktör och vegetarisk lunch.

*Varmt välkomna önskar
Lena & Martin Siri Jodha*

