

# AcroYoga buzz 14-15 mars!

Mora Yogastudio, Majstångsbacken 12



## VÄLKOMMEN

till en helg där du får utmana dina sinnen, aktivera stora o små muskler, koppla ihop medvetenhet o balans, kommunikation o fokus - tillsammans med andra!

## ACROYOGA

är en fantastisk träningsform som innehåller:

Yogans smidighet o kraft, akrobatikens styrka o samspel, thaimassagens beröring o avslappning.

## WORKSHOPS

**Nyfiken**, men inte provat än? **Entusiast**, som testat och kanske t o m övar regelbundet?

Under helgen finns workshops i flera nivåer så alla kan delta!

Varje dag består av 2 workshops (3+3 h) med pauser samt lunch 12:30-14:00.

Vi övar i grupper om minst 3; bas, flygare och passare - så du behöver inte anmäla dig tillsammans med en vän eller partner, även om de naturligtvis också är välkomna:)

### Nybörjare - lördag

För dig som är nyfiken och vill prova på acroyoga för första gången eller testat några gånger.

### Entusiaster - lö em och söndag

För dig som tränat acroyoga ett tag, därmed har hittat viss stabilitet och vill få nya utmaningar.

Starta din kalibrering och finslipa din teknik genom att delta från lördag eftermiddag.

## LUNCH

Fantastiska Malin från Skattungbyn kommer med även denna gång! (Vid i snitt minst 10 förbeställda luncher/dag.) Hon serverar god och träningsmedveten vegansk mat. Investering: 100 kr/lunch, beställ vid anmälan, senast 10/3, o betala direkt till Malin på plats.

## LOGI

Är du med båda dagarna? Det finns möjlighet att övernatta på madrass i yogasalen och vi har tillgång till kök, dusch etc. Meddela gärna i samband med anmälan via PM/mejl, eller senast 10/3 om du vill att vi ordnar madrass.

## TA MED

Vattenflaska o frukt/energitillskott - samt yogamatta, om du har.  
För dig som övernattar, ta även med sovsäck/dyl, handduk samt det du vill äta utöver din beställda lunch;)

## ANMÄLAN

**Early bird** vid anmälan senast 25 februari (därefter ordinarie).

- 1000 kr - 2 dagar/hela helgen (1200 kr)
- 750 kr - 1,5 dag/lördag em + söndag (900 kr)
- 500 kr - 1 dag/lördag eller söndag (600 kr)

Ange ditt namn och vilken/vilka workshops du vill delta på i swish till 0722-22 74 22.

Kom ihåg att skicka PM om du vill beställa lunch/luncher samt övernatta.

2 DGR = 4 workshops.

1,5 DAG = 3 workshops

LÖ = 2 workshops

SÖ = 2 workshops

Har du frågor, kontakta mig via mess/inlägg i eventet på [Facebook](#) eller enligt nedan.

## VÄLKOMMEN!

Sara Stenlind  
info@alloflife.se  
0706-999 566  
[www.alloflife.se](http://www.alloflife.se)