

Active Landvetter



FamiljeYOGA

I familjeyoga yogar vi i par, barn och vuxna tillsammans, på ett lekfullt sätt. Både vuxna och barn behöver redskap för att kunna hantera stress och hitta en inre, lugn plats. Vi gör enkla övningar för att stärka relationer, öka kroppsmedvetenheten och koncentrationen.

Kom och yoga tillsammans, mamma, pappa, barn, farmor, morfar, kusiner, syskon, kompisar. Vi provar på yoga i form av en yogasaga därefter en stundsavslappning innan vi avslutar med roliga parövningar. Få en upplevelse tillsammans och ha något att prata om en lång tid efteråt. Barnen är mellan 3-8 år, de vuxna får vara hur unga eller gamla som helst.

Alla yogar efter sina förutsättningar. Under yogan ansvarar den vuxne över sitt barn.

PRIS: 900 kr 10 kort (en vuxen och ett barn per klipp) KURSSTART: vecka 6

Fredagar 17:15-18:15 Barnyoga. 4-7 år

Kursen hålls av: Nina Vollhaase. BarnYoga instruktör, Kostrådgivare och Förskolelärare

För mer information kontakta oss på info@active-landvetter.se eller på tel 031-919600

Boka och betala direkt på vår hemsida www.active-landvetter.se