

# FAMILJEYOGA



## 5-11 år & Vuxen

**FAMILJEYOGA ÄR ETT FANTASTISKT SÄTT ATT SKAPA BALANS I FAMILJEN OCH ATT STÄRKA BÅDE FAMILJERELATIONEN OCH INDIVIDEN.**



På ett lekfullt och nyfiskt sätt, utan tvång, måsten och prestation får ni som familj möjlighet att mötas i en avkopplande stund. Möjlighet att utveckla er kommunikation, förståelse/repsekt för varandra, stärka självkänsla, öka kroppsmedvetenheten och mycket mera.

Men framförallt visa barnet tidigt ett verktyg för att ena stunden busa skratta och i nästa landa för att komma ner i varv, hitta mental närvaro och in i kroppens lugn- och ro system.

Vi varvar magiska yogasagor med lugnare och mer medvetna andnings- och reflektions övningar. Allt sker på ett lekfullt, utforskande, uppmuntrande sätt i en trygg miljö på barnens villkor och självklart gäller även det för de vuxna.

I rummet duger alla precis som de är. Ni behöver bara mjuka kläder resten finns hos oss. Tips är dock att ta med sig en frukt, kan ätas under en reflektions övning. Vi yogar barfota.



**Start den 8 jan, Litsv. 31a kl.16.00-17.15**

Ålder: 4 -11 år, max 10 par.

Pris: 1250 kr /10 ggr

Löst sittande kläder, gärna en frukt. Vi yogar barfota.

Anmälan - [www.sv.se](http://www.sv.se) (studieförbundet vuxenskolan)

mer info: [www.meactive.se](http://www.meactive.se) alt [marie@meactive.se](mailto:marie@meactive.se)