

# HÄLSODAG I STOCKHOLM

## Yoga, mindfulness och hälsomat

### LÖRDAG 7 DECEMBER



## Rå om dig själv med en yoga- och hälsodag i Stockholm lördag 7 december

Njut av en dag med yoga, avslappningsövningar, mindfulness samt tips och kunskap om mat som håller dig frisk och pigg. Vi vill med denna dag inspirera dig till att välja hälsa för både kropp och själ.

Dagen börjar med ett härligt yogapass fylld av sköna övningar som ökar din energi i kropp och sinne.

Tillsammans äter vi en underbar vegan & rawfoodlunch som får din kropp att jubla. Vi pratar kost och hälsa och tipsar om mat och livsstil som håller dig frisk och pigg! Efter en skön paus ägnar vi sedan eftermiddagen åt avslappnings- och mindfulnessövningar för att minska stressen och öka den inre balansen.

### LÄRARE

**Cecilia Belin** Leg Fysioterapeut, Yoga- och mindfulnesslärare samt friskvårdskonsult.

**Freja Belin** Yogalärare

**Ulla Troëng** Kostexpert med lång erfarenhet av hälsokost och ett brinnande intresse kring frågor om en sund livsstil.

**Plats:** Barnhusgatan 6, Stockholm

(Nära Drottninggatan/Norra Bantorget)

**Dag & tid:** Lördag 7 december, kl 10-16

**Pris:** 1 200 kr



### PROGRAM LÖRDAG 7/12

#### KL 10-11.30

Yoga, flöde och stretchövningar för att öka energin och balans i kropp och sinne

#### KL 12.30-14.00

Vegan & rawfoodlunch samt hälsoprat med Ulla Troëng om kost som håller dig frisk och pigg!

#### KL 14.30-16.00

Avslappnings- och mindfulnessövningar. Tips på övningar som minskar på stressen för kropp och sinne.