**Program**

**Söndag 18/11 kl.10-16** bjuder vi på yoga, fika, samtal och kalaspriser på ekokläder 50%. Ta med en vän som du vill yoga tillsammans med! För alla nya finns möjlighet att skaffa en prov-månad för bara 299 kr, som ger obegränsat med yoga på ShenDao under en hel månad.

Program
**Kl.10:00 – 11:00 Hatha yoga med Sara.**

*En gratis yogaklass som är lugn men dynamisk och ger dig ny energi till resten av dagen. Avslutas med skön vila i Savasana.*

**Kl.11:15 -14:45 Butiken är öppen**

*Vi bjuder på fika, samtal kring yoga och annat samt kalaspriser på kläder och annat.*

**Kl.15:00 – 16:00 Yin yoga med Monika**

*En gratis Yin yogaklass, då man når in till kroppens djupare vävnader. Positionerna utförs sittande eller liggande och hålls i 3-5 minuter. Du får möjlighet att stanna upp, känna efter och uppleva stillhet.*

Ingen föranmälan krävs till klasserna, vi har drop-in i mån av plats. Men kom gärna en stund innan. Klasserna passar både för dig som är nybörjare eller van utövare.

