

Hälleviks Havsbad

Bodymind Workshop den 3 juli

Vi hälsar dig hjärtligt välkommen till en dag med mjuk och funktionell träning. Dagen är fylld med härliga upplevelser – både för dig som vill fylla på energi & för dig som vill hämta idéer.

Program:

Fredag 3 juli

- 08.30 Incheckning startar
- 09.00 Hej & Välkommen
- 09.15 Nyhet! Flow Tonic (Pilates-inspirerat)
- 10.30 FAB, genomgång praktiskt och teoretiskt (influerat av qi gong, Feldenkrais och Pilates)
- 12.30 Lunch
- 13.30 Nyhet! Spirals (Pilates-inspirerat)
- 14.30 Paus för vätska & shopping
- 15.00 ChiBall för sensommaren – ljuvlig träning med aromaboll
- 16.00 Dagen avslutas

Du får med dig en DVD med dokumentation av stretch-programmet FAB!

Plats: Hälleviks Bygdegård
Pris: 750 kronor
Lunch: 85 kronor
Lärare: Tina Hedrén, internationell presentatör inom Bodymind.
Anmäl dig på www.bodymindconcepts.se/anmalan
Eller ring till kontoret 018 46 30 04, eller maila till tina@bodymindconcepts.se

*"A mind that is stretched by a new experience
can never go back to its old dimensions"*

bodymind
concepts