

PROVA PÅ **YOGA** UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKEN LÖRDAGEN DEN 24 AUGUSTI

Borås Energi och Miljö tillsammans med SK Elfsborg och Korpen Borås skapar en festlig dag/lopp som kretsar kring vatten och Viskan.

Vi förväntar oss att tävlingscentrum denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water (Borås Klassikern), Viskan Swim/run och Viskan Farkostrace. Det är vår förhoppning att dagen kommer att locka många Boråsare och stadsbesökare för att prova på aktiviteter som vattengymnastik, vatten-polo, yoga, tipspromenad eller välja någon av de föreläsningar som kommer att vara under dagen samt prova lyckan i Vattendagens lotteri.

PROVA PÅ YOGA

Genom andning och rörelser kan vi hitta närvaro, lära känna vår kropp och sinne. Yogan är ett sätt att uppnå hållbart fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Under denna dagen har du chans att i en fantastisk miljö vid Viskans vatten i Stadsparken prova på Yogan och alla dess positiva effekter på välbefinnande.

INGEN ANMÄLAN KRÄVS

Det behövs ingen anmälan för att prova på Yogan utan det är bara att komma dit och anmäla dig på plats, gärna 10 minuter innan utsatt tid så du hinner komma iordning och få en plats.

Alla är välkomna att delta, du som provar för första gången eller har vana sedan tidigare. Ju fler vi blir desto bättre och roligare.

TIDSCHEMA OCH YOGAFORM

Kl. 10.00-10.30	Yin Yoga
Kl. 11.00-11.30	Hatha Yoga
Kl. 13.00-13.30	Yin Yoga
Kl. 14.00-14.30	Hata Yoga

Tag med egen Yogamatta om så finnes. Begränsat med mattor finns för utlåning.

YOGAN ÄR KONSTNADSFRI

Yogan är under dagen kostnadsfri men vi tar gärna emot ett bidrag till Röda Korset och Wateraid som Vattendagen samverkar med och stödjer.

Swisha valfritt belopp till Vattendagen i Borås 1231242080 och märk betalningen med "RENT VATTEN", tack på förhand!

INSTRUKTÖR

Yogan leds av Helen Karlsson som har Helens Yoga på Stora Brogatan 37 Borås, helensyoga.se, hellen_helen@hotmail.com



Vid eventuella frågor hör av er till någon av nedanstående.

Varmt välkomna!

SK Elfsborg, Jonas Söderberg 0705-736472
Korpen Borås, Roger Hjelm 0702-111344
Borås Energi och Miljö, Linda Svedensten 0729-766055

VATTENDAGEN. SE
VISKANOPENWATER.SE

Arrangörer



Grundare och miljöpartner

