

KOM OCH **YOGA/ DANS**A UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKEN LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI

SK Elfsborg och Korpen Borås tillsammans med **Borås Energi och Miljö** genomför för fjärde året Vattendagen. En festlig dag som kretsar kring vatten och Viskan.

Som förra året och även i år förväntar vi oss att Stadsparken och tävlingscentrum denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water (Borås Klassikern), Viskan Swimrun, Sup-Race eller Hornbachs populära Flott-Race. Dagens program brukar dra in många besökare till intressanta föreläsningar eller tiotals utställningsplatser och knallar. En del har möjlighet att prova på aktiviteter som

HATHAYOGA GOD MORGON KL. 10:00 är en lugn och dynamisk yoga där rörelserna följer andetaget. Ett skönt morgonpass som öppnar upp kroppen och sinnet för att möta den nya dagen. På passet bjuder Anne Lötjönen Sund.

YINYOGA RELAX KL. 11:00 är liggande och sittande övningar där man håller positionen i 3-5 minuter. Passet leder Mia Jonsson/ Elisabeth Frisk.

I NIA DANS KL. 12:15 möter öst och väst i en träningsform inspirerad av dans. Kampsport och mindfulness. Nia innebär kontakt med dig själv och din kropp,

dynamik och helhet – och mest av allt rörelseglädje till musik som fångar olika stämningar. Dansen är kravlös och inga förkunskaper behövs.

INGEN ANMÄLAN KRÄVS

Kom bara dit gärna 10 minuter innan. Ta med egen yogamatta, begränsat med mattor finns för utlåning.

PLATS

Vid fontänen bakom Grand hotell. Vid regn hålles passen i Stadsparksbadets motionsgymnasal.

KOSTNADSFRI

Alla pass under dagen är 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!

Varmt välkomna!