



KOM OCH **YOGA** UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKEN LÖRDAGEN DEN 17 AUGUSTI

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

Vi förväntar oss att Stadsparken denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water (Boråsklassikern), Viskan Swimrun, Viskan Flott-Race och Viskan Sup-Race. Det är vår förhoppning att dagen kommer locka många besökare att prova på aktiviteter som vattengymnastik, vattenpolo, yoga, livräddning, märkestagning eller välja någon av de föreläsningar som kommer att vara under dagen.

YINYOGA 12.00-12.45

Välkomna på en mysig flödande YinYogastund. Långsam och mjuk yoga, vi håller lite längre i positionerna för att få tid att landa här och nu. Passar alla, du gör efter din egen förmåga. Love and light, Helen

POWERYOGA 13.00-13.45

Dynamisk yogaform som ökar kroppens energiflöde och avslutas med meditation. Välkommen önskar Mariam

INGEN ANMÄLAN KRÄVS

Kom bara dit, gärna 10 minuter innan utsatt tid så du hinner komma i ordning och få en plats.

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

YOGAN ÄR KOSTNADSFRI

Yogan är under dagen kostnadsfri men vi tar gärna emot ett bidrag till Röda Korset som Vattendagen samverkar med och stödjer. Swisha valfritt belopp till Vattendagen i Borås **1231242080** och märk betalningen med "RENT VATTEN", tack på förhand!

STC

Yogan leds av instruktörer från STC och information om deras verksamhetsutbud finner ni på hemsida www.stc.se.

Varmt välkomna!

SK Elfsborg, Jonas Söderberg 070-5736472
Korpen Borås, Jana Belohlavek 0763- 15 53 39
Borås Energi och Miljö, Linda Svedensten 072-9766055

Arrangörer



Grundare och miljöpartner



VATTENDAGEN.SE
VISKANOPENWATER.SE