

VÅRSHEMA på LILA SHALA 4/2 - 31/5 - 2018



Lila shala

- » Meditationshelg: Ursprunget till Mindfulness 17-18/2
- » Yinfördjupning i samarbete m Yogayama, mer info www.lilashala.se
- » Andningens fysiologi & anatomi 28/4
- » 2 weeks of Ashtanga, workshop Chuck Miller 1-14 juni

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPORTLOV v.9
PÅSKLOV v.14

ÖPPEN FÖR >
DROP-IN & >
DONATION >

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
			12-13 Yin MC		söndag
16.15-17.45 Ashtanga Grund Eva	17.15-18.30 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	16.15-17.45 Ashtanga Grund MC	< Endast 10 ggr - sista tillfälle 26/4	19-20.15 Yin MC
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	18.45-20.30 Asht G 2 teknik end jämna v.	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha flow Catarina		
20-21 Meditation* Erik	Ledd klass MC	19-20.30 Ashtanga Grund Kristoffer			

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se
Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

VÅRSHEMA på LILA SHALA 4/2 - 31/5 - 2018



Lila shala

- » Meditationshelg: Ursprunget till Mindfulness 17-18/2
- » Yinfördjupning i samarbete m Yogayama, mer info www.lilashala.se
- » Andningens fysiologi & anatomi 28/4
- » 2 weeks of Ashtanga, workshop Chuck Miller 1-14 juni

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPORTLOV v.9
PÅSKLOV v.14

ÖPPEN FÖR >
DROP-IN & >
DONATION >

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
			12-13 Yin MC		söndag
16.15-17.45 Ashtanga Grund Eva	17.15-18.30 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	16.15-17.45 Ashtanga Grund MC	< Endast 10 ggr - sista tillfälle 26/4	19-20.15 Yin MC
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	18.45-20.30 Asht G 2 teknik end jämna v.	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha flow Catarina		
20-21 Meditation* Erik	Ledd klass MC	19-20.30 Ashtanga Grund Kristoffer			

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se
Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.