

# SOMMAREVENEMANG LILA SHALA 2018

## YOGA, VILA, SAMTAL • ALMEDALSVECKAN, v.27



Lila shala

### #hallbaraktivism

Många aktivister jobbar intensivt för att göra världen till en bättre plats med risk för att den egna hälsan tar stryk i kampen. Lila shala och vänner har tillsammans utforskat yoga, meditation och aktivism sedan 2010. Vi vill gärna fortsätta utforskandet, kanske tillsammans med dig?

» Det tysta rummet är öppet mån-fre 7-17 för närvaroträning och vila. Mellan passen är rummet tillgängligt för egen praktik o vilostunder.

Vi som undervisar/samtalar: Pake, Catarina, MC, Annika, Pernilla o Agneta. \* Frivilligt samtal efter klasserna om aktivism och praktik.

YOGA & MEDITATION I LILLA SHALAN - DET TYSTA RUMMET			
MÅNDAG 2/7	TISDAG 3/7	ONSDAG 4/7	TORSDAG 5/7
	7-8 Ashtanga ledd	7-8 Ashtanga ledd	7-8 Ashtanga ledd
8.15-8.45 Meditation *	8.15-8.45 Meditation *	8.15-8.45 Meditation *	8.15-8.45 Meditation *
12-13 Yinyoga *	13-14 Lätt yoga Kontemplativ aktivism *	12-13 Hathayoga	10-11 Hathayoga
16-18 Hathayoga	16-17.15 Ashtanga ledd	16-17 Yinyoga *	Det tysta rummet stänger efter den sista klassen.

» Under Almedalsveckan ingen föränmälan & donation [Swish = 0700456105]

» Samarbetspartner under Almedalsveckan ABF Gotland

## YOGAKLASSER VECKORNA 29, 30 & 31

### TORSDAGAR 19/7, 26/7 & 2/8

8.30-10.00 Ashtangayoga ledd klass

10.15-11.30 Hathayoga

Drop-in, ingen föränmälan behövs.

200 per klass, swish 123 620 4325 eller cash.

Dörren öppen från ca 10 min innan klassen.

» Yogamattor och filter finns att låna, kom i tid!

» Vi som undervisar heter Agneta, Karina o MC.

### SÖNDAGAR 22/7, 29/7 & 5/8

17-18.15 Yinyoga

## SPECIALEVENEMANG [FÖRANMÄLAN!]

» PILGRIMSVANDRING på Gotland - tema flyktingskap och upprustning 5-8 JULI

Platser kvar för deltagande under dagsetapperna.

» YOGADAGARNA i RUTE 2018, 11-15 JULI - Vårt roligaste evenemang och 7:e året!

Välkommen med din yogamatta och var med på allt eller delar! Priser, tider, se webben!

» TID FÖR ÅTERHÄMTNING! 18 JULI 8.30-13.30 med pranayama, yinyoga, medicinsk yoga och god närande rekolunch 1200 kr

» YIN & MEDITATION med MC & Mitch. 1 AUGUSTI, kl 9-17, "Transforming self-criticism into self-compassion". Meditation och samtal hålls på engelska. 1250 kr

[www.lilashala.se](http://www.lilashala.se), FB "Lila shala". Kontakt/anmälan, [info@lilashala.se](mailto:info@lilashala.se), SMS 0700-456 105