

# YOGA, VILA, SAMTAL • ALMEDALSVECKAN 2017

## #hallbaraktivism



## Lila shala

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 utforska, kanske tillsammans med dig?

» Det tysta rummet är öppet mån-fre 7-16 för praktiker och vila. Mellan passen tillgängligt för egen praktik och vilostunder. För dig som är ny inför yoga rekommenderar vi Yin och Hatha, samt Ledd Ashtanga.

Klasserna anpassas efter de kroppar som deltar.

» Vi som undervisar och samtalar i år heter Kristoffer, Catarina, Pernilla, MC och Unn.

YOGA & MEDITATION I LILLA SHALAN - DET TYSTA RUMMET				
MÅNDAG 3/7	TISDAG 4/7	ONSDAG 5/7	TORSDAG 6/7	FREDAG 7/7
	7.45-9 Ledd Ashtanga	7-8 Hatha flow	7-7.30 Gemensam stund i tystnad för antirasistisk kraft	
12-13 Yin	12-13 Yin	12-13 Yin	7.45-9 Ledd Ashtanga	
16-17 Yin	16-17.30 Mysore*	16-17.30 Mysore*	12-13 Hatha	
			16-17 Yin	

\* Mysore (egen Ashtangapraktik m ass, även andra former/praktik välkomna)

Schemat kan komma att ändras/fyllas på under veckan.

» Vi öppnar dörrarna en kvart innan passen, drop-in & donation [Swish = OK!]

» Yogamattor och filtar finns att låna, kom i tid! | Samarbetspartner ABF Gotland

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