

VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 29/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPORTLOV v.9,
PÅSKLOV v. 16
01-maj

- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Workshop: Människokroppen - Från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 17-18/5
- » Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5 (Eva)
- » Chuck Miller 15-24 april - Ashtanga intensivkurs • YOGADAGAR i Rute 11-14/7

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
6-9.30 Öppen/egen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				
12-13 Mediyoga Saidi	OBS - LUNCHYOGAN STARTAR v 8!	12-13 Yinyoga MC	17.45-19 Hatha flow Catarina	lör
16.15-17.45 Mediyoga rygg Tina	17-18.15 Mjuk Hatha MC	13.30-15 Senior-Qigong Erik		VILA, BUS o LEK
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2 Ledd klass MC	17.15-18.45 Qigong Erik		söndag
18-19.45 Egen praktik (Mysore) Eva/MC	20.15-21 Öppen meditation Donation! Erik	17.15-18.30 Yinyoga MC		YIN & Yoga nidra 19-20.15 MC/Linda Catarina/Sigrid
		NVC 18.45-21 jämn v. start v.6		

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

VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 29/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPORTLOV v.9,
PÅSKLOV v. 16
01-maj

- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Workshop: Människokroppen - Från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 17-18/5
- » Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5 (Eva)
- » Chuck Miller 15-24 april - Ashtanga intensivkurs • YOGADAGAR i Rute 11-14/7

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
6-9.30 Öppen/egen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				
12-13 Mediyoga Saidi	OBS - LUNCHYOGAN STARTAR v 8!	12-13 Yinyoga MC	17.45-19 Hatha flow Catarina	lör
16.15-17.45 Mediyoga rygg Tina	17-18.15 Mjuk Hatha MC	13.30-15 Senior-Qigong Erik		VILA, BUS o LEK
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2 Ledd klass MC	17.15-18.45 Qigong Erik		söndag
18-19.45 Egen praktik (Mysore) Eva/MC	20.15-21 Öppen meditation Donation! Erik	17.15-18.30 Yinyoga MC		YIN & Yoga nidra 19-20.15 MC/Linda Catarina/Sigrid
		NVC 18.45-21 jämn v. start v.6		

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