



**DANSENS DAG 29 APRIL EN HELDAGS RETREAT
GARPENS FYR I KALMAR SUND
VI DANSAR IN VÅREN MED HELA KROPPEN**

**FRIGÖRANDE DANS,
MOTION FÖR KROPP OCH SJÄL
LIVSGLÄDJE I RÖRELSE**

Har du lust att dansa, till olika rytmer och få härlig motion och avslappning! Inga förkunskaper du är välkommen att dansa din dans

VI INSPIRERAR

Tema: Mindfulness i rörelse, återhämtning i vacker miljö vid havet.

Lördag 29 april kl. 8.30-16.00 Kostnad: 850 kr

Plats: vi samlas i Bergkvara hamn 8:15 för båtresa till Garpen. Ta med yogamatta eller liggunderlag, filt, vattenflaska och varma kläder då vi kommer att göra några övningar ute. Samåkning från klostret!

Lunch, frukt och fika till eftermiddag ingår. Anmälan senast 23 April
Föranmälan 070-3163913, 070-6914764

annhelen_franks@hotmail.com Solveig.soderman@telia.com

Varmt välkommen med din anmälan!

Solveig Söderman, Ann-Helen Franksson Rundqvist

