

# Sommaryoga 2019 på JoyDaMe

Se även [www.joydame.se](http://www.joydame.se)

- Lör 6/7**  
kl 9.00-10.00      **Morgonyoga med frukost\***, **MediYogapass för andningen**, med Carina
- Tis 9/7**  
kl 18.30-19.45      **Yinyoga & Sound**, Lugna, mjuka rörelser till helande toner, av klangskålar, shamntrumma, handpan med Heidi och hennes änglalika röst.
- Ons 10/7**  
kl 8.00-9.00      **Morgonyoga med frukost\*** – **MediYoga för ryggen**, med Carina
- Fre 12/7**  
kl 9.00-10.00      **OBS, i Pershyttan Bergsmansby - Yogisk promenad/Breath Walk** med Carina. Enkel frukost på Tågcafét efteråt för den som önskar. Vi träffas vid cafét i godsvagnen (framför Besökscentret).
- Lör 13/7**  
kl 9.00-10.00      **Morgonyoga med frukost\*** – **MediYoga för andningen**, med Carina
- Mån 15/7**  
kl 19.00-21.00      **MediYoga och gongbad "Fri från Stress"** med Carina **200 kr**
- Ons 17/7**  
kl 8.00-9.00      **Morgonyoga med frukost\*** – **MediYoga för immunförsvaret**, med Carina
- Fred 19/9**  
kl 17.00-19.00      **FredagsYogamys för kvinnor** – mjuk yoga för balans i det kvinnliga hormonsystemet med efterföljande djupavslappning till helande vibrationer från gongar, klangskålar, trumma, flöjt m.m, med Carina. **200 kr**
- Lör 20/7**  
kl 16.00-17.00      **FAMILJEYOGA** m Carina & Heidi. En yogasaga med avslutande liten ljudresa (avslappning till spännande toner från gongar, klangskålar, trumma m.m.) **200 kr/ vuxen inkl. 1 barn + 50 kr för ytterligare person**
- Mån 22/7**  
kl 18.00-19.15      **MediYoga för god sömn** med Carina
- Tis 23/7**  
kl 18.30-19.45      **Yinyoga & Sound** med Heidi. Lugna, mjuka rörelser till helande toner av klangskålar, shamntrumma, handpan och Heidis änglalika röst.
- Lördag 27/7**  
kl 16-17.30      **Yinyoga & Sound** med Heidi. Se ovan.

*\* Efteråt går de som vill och äter en härlig frukost på Café Slottspigorna*

**Anmälan/info**      SMS:a eller ring resp. kursledare: Carina 0733-786975 eller Heidi 0702-201022. Du har din plats när du swishat betalningen. Hör av dig för alternativ betalning.

**Kostnad**      150 kr/ pass (500 kr för 4 pass) om inte annat anges.  
**Sommarbonus**      MediYogapassen, Utskriven instruktion för det pass du gjort ingår.

I **AUGUSTI** möter du oss på Yogafestivalen i Nyhyttan 2-4 augusti!

<https://www.facebook.com/events/316030852437351/>

<http://www.gibsonmusik.se/19-08-09-gong-och-musikfestival-i-nyhyttan/>

*Varmt välkommen hälsar Carina & Heidi*