

# Mindfulness Sano



*Underviser: Yogalærer Birgith Laursen*

Glæde jer til en aften med ren forkæelse for krop, sind og sjæl. Vi begynder med 1 times yoga i gymnastiksalen. Pause på 15 minutter. Der vil stå saft, nødder og frugt i omklædnings rummet, som i kan nyde inden i går i bad og ifører jeres badedragt. Derefter 45 minutter Aqua Yoga. Aftenen slutter af med bad, lækker bodyscrub og bodylotion. Dem der ønsker det kan benytte sauna efter Aqua Yoga. Det kan kun blive en dejlig aften.

*Sted: Sano Slagelsevej 32, 4230 Skælskør*

*Dato: Fredag den 08. oktober 2021 - kl. 19.00 til kl. 21.30*

*Pris: Kr. 350,00 Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft, frugt og nødder.*

*Medbring: Behageligt tøj til yoga og badedragt, håndklæder og evt. badekåbe.*

## **Forår 2022**

Glæd jer til en aften med ren forkæelse på Sano.

Vi begynder med 1 times yoga i gymnastiksalen. Pause på 15 minutter.

Der vil stå saft, nødder og frugt i omklædnings rummet, som i kan nyde

inden i går i bad og ifører jer badetøj. Derefter 45 minutter Aqua Yoga.

Aftenen sluttet af med bad, lækker bodyscrub og bodylotion. Dem der ønsker det kan benytte sauna efter Aqua Yoga. Det kan kun blive en dejlig aften.

*Sted: Sano Slagelsevej 32 4230 Skælskør*

*Dato: Fredag den 25. marts 2022 kl. 19.00 til kl. 21.30*

*Pris: Kr. 350,00 Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft, frugt og nødder.*

*Medbring: Behageligt tøj til yoga og badetøj, håndklæder og evt. badekåbe.*