

YOGA & MAKRAMÉ 26/11 2017

Vi har länge pratat om att hålla en workshop med både makramé och yoga, eftersom vi tycker att dessa passar så bra ihop. Det meditativa i att knyta, där blicken följer tråden, fingrarna som knyter, tankar som blir till en väv...Precis som i yogan, stunden på mattan när du sträcker på dig och låter tanken följa kroppens rörelser, iaktta andetagets jämna rytm, stanna upp här i nuet. Vi börjar dagen med en kortare avslappning och ledd meditation för att rikta vår inre blick mot vår intuition, den inneboende kreativiteten. Därefter börjar makramé workshopen där du lär dig knyta olika knutar, hur du kan tänka kring och jobba med knytteteknik. Vi tar en paus för lunch, fortsätter knyta, samtala, mötas och avslutar dagen med ett yogapass med fokus på att lösa spända axlar, stela nackar och öppna upp i brösttryggen och bröstkorgen. Kostnad för detta: 800 kr för allt. Vi håller till i MajornaYogastudio på Oljekvarnsgatan 30 A, hörnet till Koopmansgatan. Din anmälan är obligatorisk och görs till brannoyoga@gmail.com. Ange även dina personuppgifter så vi kan sammanställa en faktura som skickas via mail. Begränsat antal platser.