



## Varmt välkommen på Retreat hos oss på Ayurveda Akademin Lördagen den 29 april

Ge dig en själv en dag att lyssna inåt, finna lugn och harmoni. Reflektera över det som är.  
Låt kroppen, sinnet och själen få ny livskraft.

Dagen börjar med en introduktion av dagen, alla får en skön huvudmassage och sedan  
börjar dagens äventyr! Du erbjuds lugn yoga, andningsövning, meditation och  
djupavslappning.

Lunch, te och frukt ingår!

För dig som önskar kommer det finnas möjlighet att köpa till en 30 minuters behandling för  
att ytterligare fördjupa effekten utav dagen. Välj mellan marmabehandling, klangmassage,  
huvudmassage, Thai Yoga massage eller Chi Nei Tsang (magmassage).

Du väljer såklart själv vad du vill delta i. Det kommer även finnas tid för att bara vara, läsa  
en bok eller samtala med de andra deltagarna.

### **Datum och anmälan**

Datum: Lördagen 29/4 mellan kl. 10.00-17.00.

Anmäl dig genom att fylla i dina kontaktuppgifter på Bokadirekt alt. maila till [info@skand.org](mailto:info@skand.org)

Kostnaden är 1200:- (inkl vegetarisk lunch).

Sista anmälningsdag 22/4, då kurskostnaden ska vara inbetald på PG 11 08 43-0.

Behandlingen kostar 450 kr och kan betalas på plats. Obs! Begränsat antal behandlingar.

Plats: Ayurveda-Akademin, Åkervägen 1, Helenelund/Sollentuna