



Sensing Yoga & Blomster-plockning

Här i idéträdgården slår vi oss ner bland tulpanerna för 30 minuters yoga. Sensing yoga på stol är en mjuk och rörlig yoga form som görs helt utifrån din egna kropps förutsättningar. Rörelserna är precis så som barn, djur och naturfolk rör sig på. Vi återskapar kontakt med vår kropp och lyssnar till dess önskningar.

Efter yogapasset får vi tillgång till Sommarvägens blomsterfarm som är en småskalig snittblomsodling där det odlas blomster i säsong. Under maj blommar fjorton tusen tulpaner i blomsterbäddarna. Runt frilandsodlingen blommar dessutom många olika vårlökar att inspireras av. Du får möjlighet att plocka din egna krispiga tulpanbukett och välja fritt bland de många sorterna.

Pris: 10-18 kr per stjälk. *(Skördas med löken så de kan återplanteras i din trädgård till följande år).*

När: Lördagen den 21 maj

Tid: 10.00

Var: Sommarvägen 1, Björklinge.

Pris: Sensing Yoga 75kr/person.

Anmälan: görs till afhovgarden@outlook.com. Maxantal 15stycken.

Följ gärna sommarvagen samt afhovgarden på instagram.

Välkommen önskar Frida Norèn & Pia Möller



Diabetesföreningen
i Uppsala