

MÅLA AKVARELL OCH YOGA I LYSEKIL LÖRDAG 12/11



Under den här kursdagen varvar vi roliga och enkla akvarellövningar på nybörjarnivå med sköna yogastretcher och andningsövningar. Vi använder yogan och andningen för att landa i nuet och oss själva och för att kroppen ska må bra. Inga förkunskaper i yoga eller akvarellmålning är nödvändiga. Tonvikten blir på akvarellmålningen. Vi experimenterar med färger och tekniker, använder färgpennor tillsammans med akvarell, låter oss inspireras av naturen och inre bilder.

Tider: Kl. 10.00 - 16.00 .

Max 7 deltagare. Kostnad 950 kr. Akvarellmaterial och fika ingår.

Du kan ta med egen lunch eller gå ut och äta under lunchen 12.30 - 14.00.

Eleonor Nordwall på Mandala Soul Studio håller i yoga och andningsövningar. Kursen ges på studion som ligger på Drottninggatan 11 i Lysekil.
www.mandalasoulstudio.com

Lärare i akvarellmålning är Annika Rockström.
Anmälan och frågor till Annika 0701-42 69 82,
mail@annikarockstrom.se
www.annikarockstrom.se