

# MÅLA AKVARELL OCH YOGA SÖNDAG 3 JULI I LYSEKIL



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 under dagen ligger på målningen och teman för akvarellen blir färgexperiment, naturen och inre bilder.

Tider: Kl. 10.00 - 17.00 .

Max 10 deltagare. Kostnad 1.250 kr. Akvarellmaterial och fika ingår.

Du kan ta med egen lunch eller gå ut och äta under lunchen som blir från 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](http://www.mandalasoulstudio.com)

Lärare i akvarellmålning är Annika Rockström.  
Anmälan och frågor till Annika 0701-42 69 82,  
[mail@annikarockstrom.se](mailto:mail@annikarockstrom.se)  
[www.annikarockstrom.se](http://www.annikarockstrom.se)