

Naturupplevelser på Alntorps ö 2016

Torsdag 14 juli och fredag 22 juli kl 11-14



Meditativ vandring Sinnenas dans

Finn lugn i hjärtat, ro i själen och frid i sinnet under en meditativ vandring i den vackra naturen på Alntorps Ö. Vi vandrar i medveten närvaro, låter naturen kalla oss in i mysiga gläntor och rum för några enkla yoga eller qi gongövningar. Vi upplever elementen med alla sinnen och låter dem locka kroppen till rörelse. Vi slår oss ned på en fridfull plats och fikar medhavd matsäck. Inga förkunskaper krävs. Mjuka, oömma kläder efter väder, stadiga skor.

Ledare: Carina Henningsson, läkare, yoga- och frigörande dansinstruktör på JoyDaMe-Center för Hälsa&Livsglädje.

Ta med liggunderlag eller handduk att sitta/ligga på, vattenflaska och fika. Smörgåsar kan förbeställas på Cafét.
Samling vid kiosken.

OBS!

Föranmälan kvällen före till Carina på
073-3786975

Kostnad: 50 kr per deltagare. Kontant.

Foto: Lena Bjärmark

Under hela sommaren kommer Naturskolan i Nora att ha olika aktiviteter för dig som gillar att vara i naturen. Du får möjlighet att lära dig om olika arter och företeelser i naturen och/eller bara vara med om roliga upplevelser tillsammans med andra. Ta gärna med egen matsäck.

I år är det gratis att åka med båten Plaskus till Alntorps Ö, den går varje halvtimme från kl 10.00 till kl 17.30. Café och kiosk finns på ön, öppet onsdag - söndag.

30 juni - 11 augusti

Alla är välkomna stora som små!

Naturskolan i Nora



Naturskyddsföreningen

Studie
främjandet

