



**Starta våren på bästa sätt med en helg fullspäckad med Stand Up Paddling och SUPyoga!**

(Info om anmälan hittar ni längst ner i texten)

Helgen riktar sig både till dig som är nybörjare på SUP-yoga och till dig som vill fördjupa din yogapraktik på vattnet. Du får även instruktioner i paddlingsteknik och vattensäkerhet. Vi lägger en stabil grund för fortsatt utövande av både paddling och yoga på egen hand, och för dig som redan är yogalärare och vill flytta din praktik/undervisning ut på vattnet.

#### **Preliminärt schema för helgen:**

##### **Lördag 12 maj 2018**

10.00 Välkomna  
10.30 Ståpaddling introduktion  
- Vattensäkerhet  
- Paddlingsteknik  
12.00 LUNCH  
13.00 Ståpaddling fortsättning  
- Läsa väder och vind  
- Utrustning  
16.00 SUP-yogapass + läxa  
ca 17.00 slut

##### **Söndag 13 maj 2018**

9.00 Utflykt paddling  
12.00 LUNCH  
13.00 SUP-yoga  
- Kommunikation  
- Asanas och solhälsning  
ca 17.00 slut

Begränsat antal platser!

PRIS: 3995kr/person, inklusive all utrustning  
(betalas via faktura senast 29 april)

ANMÄLAN: via [www.timecenter.se/moanamalmoab](http://www.timecenter.se/moanamalmoab)  
FRÅGOR om yogan: skickas till [nellie.rolf@gmail.com](mailto:nellie.rolf@gmail.com)  
FRÅGOR om paddlingen: skickas till [anna@moanamalmo.se](mailto:anna@moanamalmo.se)