

YOGA FOR BARN I ALDEREN 1.-7.TRINN

SAMMEN MED YOGAVEILEDER

Birgith Widsteen

På torsdager på biblioteket kl.18.15 – 19.15

Med oppstart på torsdag den 26.januar 2017



*Timene vil bestå av myke og artige positurer som spesielt tilegnet barn
og utøves på barnas premisser.*

*Yoga gir dem selvtillit og ro i tillegg til de gode effektene av balanse, fokus,
trening og bedre konsentrasjonsevne.*



Påmelding hos Birgith Widsteen

Mobil: 48204385 epost: birg@masoy.kommune.no

Meld dere på alle kvelder eller etter behov og ønske