

Rendalen Bygdekvinnelag inviterer til yoga-kveld

Tirsdag 10.november kl. 19.00

på RENDALSTUNET

Instruktør er Gunhild Nordtun som driver

IRIS YIN YOGA

Yin Yoga er en rolig, meditativ yoga med rolige bevegelser, dyp pust og gode tøyninger. Øvelsene denne kvelden passer for alle!



Pris: kr. 150,-. Det er begrenset antall plasser, - først til mølla!

Påmelding til Oddbjørg Brænd innen 1.november, sms 91866603 eller oddbjorgbraend@gmail.com

Ta på behagelige klær og ta gjerne med ei yoga-(trim)matte hvis du har, ei lita pute og pledd. Etter yogaen koser vi oss med en kopp te og noe attåt.

Hjertelig velkommen til yoga-kveld!



Rendalen