

Program Cortija de Paco Romo, Nerja 29/8 – 4/9 2020

Lör 29/8	Varmt välkomna!	Välkomst middag T1 med presentation och info
Sön 30/8	08:00 - 09.00 09.00 - 10.00 10.30 – 12.00 12.00 - 17.00 – 18.15 19:00	YOGA med Lise på takterrassen Frukost T2 FÖRELÄSNING med Anna vid poolen Lunch T2 och ledig tid YOGA med Lise på gräset Middag T2
Mån 31/8	08.00 – 09.00 09.00 – 10.00 10.30 – 12.00 12.00 - 17.00 – 18.15 19.00	YOGA med Lise på takterrassen Frukost T1 FÖRELÄSNING med Anna vid poolen Lunch T1 och ledig tid YOGA med Lise på gräset Middag T1
Tis 1/9	08.00 – 09.00 09.00 – 10.00 10.30 – 12.00 12.00 - 17.00 – 18.15 19.00	YOGA med Lise på takterrassen Frukost T2 FÖRELÄSNING med Anna vid poolen Lunch T2 och ledig tid YOGA med Lise på gräset Middag T2
Ons 2/9	08.00 – 09.00 09.00 – 10.00 19.00	YOGA med Lise på takterrassen Frukost T3 och ledig dag (T3 lunch ingår inte denna dag) Middag T3
Tor 3/9	08.00 – 09.00 09.00 – 10.00 10.30 – 12.00 12.00 - 17.00 – 18.15 19.00	YOGA med Lise på takterrassen Frukost T2 FÖRELÄSNING med Anna vid poolen Lunch och ledig tid YOGA med Lise på gräset Middag T2
Fre 4/9	08.00 – 09.00 Hemresa!	YOGA med Lise på takterrassen

Yogapassen utgår från den lymfatiska yogan och Lise kommer anpassa den efter gruppen. Yogaformen är terapeutisk och passar alla.

Annas föreläsningar bygger på boken Lymfan, Levern och Livet samt kosten ALP.