

FEELGOOD

HELG 3-4 oktober 2020

Unna dig själv en helg i Dalsland med yoga, botanisk hudvård, vackert boende i den gamla silon och härlig vegetarisk mat.

Annalisa Börjesson leder yogan under bar himmel i samklang med naturens ljud, dofter och färger. Hämta kraft och välbefinnande, slappna av och känn livets flöde.

Jennie Aronsson presenterar en värld av örter, växtoljor, hydrolat, eteriska oljor, leror och mineralmakeup. Testa naturlig hudvård som rengör, vårdar och skyddar.

Deltagare går hem med recept, råvaruinformation och tre sköna produkter.

Dag 1

Fika från 9
10 vandring, yoga på Skalåsknatten

13 Lunch

14-17 Botanisk hudvård

19 Middag

Dag 2

8 Morgonyoga

9 Frukost

11 Utcheckning

Detta ingår

2 yogapass
Botanisk hudvård:
teori och praktik
Måltider
Övernattning i Silo

Pris: 2900 kr

Boka: info@upperud.se

Extranatt med frukost
fredag-lördag: 800 kr

UPPERUD 9:9