



SVENDBORG SPORTSFESTIVAL // SAK KUNSTBYGNING

Art & Yoga

Start dagen med en skøn yoga praksis i de smukke omgivelser i SAK Kunstbygning.

I forbindelse med Sportsfestivalen i Svendborg, kan du opleve et helt nyt samarbejde mellem SAK Kunstbygning og Sportsfestivalen.

Samarbejdet er bygget op omkring ideen at samle bevægelse, kunst og tilstedeværelse i et arrangement, og vi glæder os rigtig meget til at dele det med jer.

Arrangementet er bygget op om en yoga praksis der indledes med et kort oplæg om stedet og rummet vi befinder os i, herefter vil du blive guidet igennem forskellige flow yoga øvelser, med fokus på både den fysiske del samt det mentale frirum vi finder i at være i dette smukke sted. Vi vil afslutte med en lille meditation, der gør os klar til at nyde de indtryk kunstudstillingen efterfølgende byder på.

Kunstudstillingen der netop nu vises i SAK er gruppeudstillingen "Hjemstavn". I kan læse mere om SAK og udstillingen her: <https://sak.dk/?Udstillinger:Hjemstavn>

PRAKTISK:

Alle voksne (+16 år) er velkomne til at deltage.

Kom iklædt tøj du kan bevæge dig i, vand samt et lille tæppe du kan bruge under meditationen.

Kl. 9.30 – 11.00

Pris: 40,- Dkr. Dækker yoga og indgang til SAK Kunstbygning.

Underviser: Rie Toftgaard

Tilmelding via Sportsfestivalens link: <https://goo.gl/forms/OXYNhjuRKfOKK2EP2>

Max deltager 20 stk.

Fortsæt dagen ved Svendborg Idrætscenter, på Torvet eller på Frederikshø.

Læs mere på www.svendborgsportsfestival.com