



Mitt i all studiestress – ge dig själv

En stilla fredag – miniretreat i vardagen

Inbjudan vänder sig till alla studenter!

Dag: Fredagen den 10 mars 2017

Tid: 10.00 – 14.00

Plats: Olofsgården, Lilla Vattugränd 4, Gävle.

Program:

10:00 - 10:30 Välkommen och praktisk information om dagen

10:30 – 11:15 Yoga

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 - 13:30 Meditation

11:30 – 13:00 Möjlighet att få 15 minuter avslappnande massage i rygg/nacke.

Under dagen deltar du i det du själv vill!

Mellan passen kan du vila och bara vara med dig själv, läsa bok, lyssna till stilla musik och slappna av i soffor vid brasan.

Vatten och frukt kommer att finnas framme under dagen.

Ha gärna sköna kläder på dig för mer avslappning.

Anmälan: Anmäl dig till Studenthälsan och mailadress

halsovagledare@hig.se, senast 1 mars. Begränsat antal platser så först till kvarn gäller.

Pris: 50 kr för fika och sopplunch.

Frågor och funderingar, kontakta Studenthälsan på 026 – 64 85 73, Tina Skagerlind