



# *Walking Yogahome Insight*

**6 Νοεμβρίου 2016**



*Πριν το μάθημα στην Πάρνηθα για όσους ενδιαφέρονται,  
θα προηγηθεί ορεινή πεζοπορία.*

**Ώρες ανάβασης :** περίπου 2, 5.

**Επίπεδο δυσκολίας β' :** Προηγούμενη εμπειρία με ορεινή πεζοπορία τουλάχιστον 1,5 ώρας.

**Συνάντηση στο Yogahome Insight : 6.00 πμ**

*Ισχύει για μαθητές του Yogahome και του Παλαιίστρα.*

*Χρειάζεται φυσικά αν σας ενδιαφέρει μόνο η πεζοπορία, να στείλετε Sms στο  
6944344455 και θα επικοινωνήσουμε εμείς για περισσότερες λεπτομέρειες.*

**Τι χρειάζεται να 'χετε μαζί σας:** Ένα Σακίδιο πλάτης, υποδήματα με τρακτερωτή σόλα, 1 δεύτερο φούτερ, T shirt, φόρμα και δεύτερα εσώρουχα, αντιανεμικό ή αδιάβροχο μπουφάν (αναλόγως το κρύο), καπέλο ή σκουφί, γάντια, ίσως, ένα ορειβατικό ή απλό μπαστούνι, 0.5 λ νερό, φρούτα, σνακς, ξηρούς καρπούς και φυσικά το στρώμα του Yoga αν θα κάνετε το μάθημα!..

***www.yogahome.gr***

***facebook : Yogahome.gr / Yogahome Insight***



**Yogahome Insight για "μεγάλους" ...  
και Yoga για παιδιά (7-11 ετών)  
στο ελατόδασος της Πάρνηθας στο  
καταφύγιο του ΕΟΣ Αχαρνών**



**Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί  
την Κυριακή 06 Νοεμβρίου 2016**

**Ώρα 10.30 πμ στην περιοχή : Φλαμπούρι της Πάρνηθας**

**Εισηγητές γιόγκα ενηλίκων:** Γιώργος Τρυφωνόπουλος  
(βοηθοί διδασκαλίας: Βασίλεια Λαμπρινού, Νάνσυ Σεργεντάνη,  
Μαριαλένα Μεσσινέζη και Ελένη Μπούκλη) **Εισηγητές παιδικής γιόγκα:**  
Κυριακή Γενούζου και Στέλλα Καπόλα.

**Πληροφορίες - ενημέρωση στο [www.Yogahome.gr](http://www.Yogahome.gr) / [εκδηλώσεις](http://www.Yogahome.gr).**

**Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974 122288 / E-mail: [s.kapola@gmail.com](mailto:s.kapola@gmail.com)**