



Yoga måleri

Yoga som betyder förening av kropp, sinne och själ, är en fantastisk utgångspunkt för lustfyllt måleri och personlig utveckling.

Helen har nu bestämt sig för att dela med sig av sina erfarenheter och lära ut vad hon själv har valt att kalla Yoga-måleri.

Alla kommer att ha en alldeles unik upplevelse - resultatet på målningen är inte det viktiga- det är resan!

Färg och underlag ingår i kurskostnaden, men kan inte tas hem efter kursen. Det är hela poängen. Målningarna skall målas om och om och om igen. Tavlorna blir på så sätt oändliga och under ständig utveckling, precis som vi människor.

Detta är alltså inte en kurs i Yoga - utan måleri, med lite annorlunda syn än en vanlig målar kurs. Vi kommer att ha några små övningar innan vi målar som framförallt behandlar andningen och hur man hittar fokus för att sjunka så långt in i måleriet att man hittar det meditativa tillståndet som Helen menar att måleriet handlar om. Klädselkod är mysig och kladdvänlig!



Kursavgift: 2200kr lördag och söndag
1500kr endast en dag
inkl lunch, färg och underlag.

Tid: 10-15

Jönköpingsgatan 34 & 40, 252 52 HELSINGBORG
042-457 31 03, www.helensstudio.se