



## YOGA FOR RO & HARMONI

Det er med glede vi kunngjør at for å følge opp Indias meget vellykkede program for feiringen av **den internasjonale yogadagen** over hele verden i 2015, som også ble feiret i Oslo, Norge med 1500 deltakere, er vi glade for å være vertskap for et lignende yogaarrangement i år, i ekte internasjonal samarbeidsånd.

Den indiske ambassaden har gleden av å invitere alle våre venner i Norge til yogatime den **24. juni 2016**. Arrangementet passer for liten og stor, nybegynnere og viderekomne.

Yoga er Indias gave til verden og er perfekt trening for helse, velvære og for å ta et livsstilsvalg. Dette programmet vil gi oss anledning til å praktisere yoga og lære hvordan man kan fokusere og skape ro og harmoni i livet.

### **Praktisk informasjon**

Norges Idrettshøgskole (NIH), Sognsveien 220

Gratis inngang

Dørene åpner kl 15:00. Programmet starter kl 16:00 og arrangementet varer til kl 18:00.

Vennligst ha på deg komfortable klær. Ta med deg din egen yogamatte eller et stort håndkle og en flaske vann. Juice blir servert. Indisk vegetarsnacks er også tilgjengelig.

Ta T-bane nr. 5 til Sognsvann. Parkeringsmuligheter er også tilgjengelig.  
Velkommen til en inspirerende og artig yogadag.

Vi gleder oss til å se deg på det største yogaarrangementet i Norge!

Vennlig hilsen,

Air Chief Marshal (Retd) NAK Browne

Indias ambassadør til Norge

[International Day of Yoga in Norway](http://www.indemb.no) eller [India in Norway](http://www.india.in Norway)  
[www.indemb.no](http://www.indemb.no)  
[www.idayofyoga.org](http://www.idayofyoga.org)