

Yoga

Temadag:

Solhälsning och huvudstående

6 oktober 2018

Ge dig tid för inspiration och fördjupning i en lugn och skön miljö.

En heldag för dig som redan håller på med yoga. Under denna temadag finns det möjlighet att komma djupare in i två klassiska yogaövningar och få tid att jobba med detaljerna i dem under vägledning av en erfaren yogainstruktör. Fokus ligger mer på att hitta känslan än den perfekta positionen. Var och en arbetar därifrån hen är och strävar mot att komma några steg närmare nya mål.

En heldag ger möjlighet att komma mera in i känslan, fördjupa yogaövningarna och få kroppen att slappna av och komma lite mera till liv.

Mitt på dagen bryter vi för att äta en härlig vegetarisk lunch tillsammans.

Kursledare: Erika Redelöv



Dag och tid:

6 oktober kl. 9-16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

700 kr.

Fika och lunch ingår.

Maten är vegetarisk och ekologisk i mån av tillgång.

Om du redan går på yoga måndagar i Ulriksfors kan du även betala kursen med de lektioner du redan har köpt, 6 oktober kostar: 7 lektioner.

Bra att veta:

Det finns yogamattor och filtar i lokalen, men har du egen matta är du välkommen att ta med den.

Är du sjukskriven eller student kan det finnas möjlighet för reducerat pris, hör i så fall av dig.

Frågor:

Info@fabriciusresurs.se

Anmälan:

www.fabriciusresurs.se