

Välkommen till Yogastudion & höstens kursstart den 30 augusti!

Låt oss visa dig vad vår helande yogan kan göra för din kropp!

Vetenskapligt bevisade fördelar med yoga:

- Reducerar stress i kroppen, skapar ett inre lugn
- Renar kroppen, balanserar hormonerna
- Positiva effekter för nacke & rygg
- Förbättrar koncentrationen
- Ökad ämnesomsättning & bättre matsmältning

Du behöver inte vara smidig eller vig för att gå på yoga!

Boka in dig till yoga hela hösten! Pris: 2850 kr/ kurs



Måndag

- 17.00-18.30 Mindfulness - 6 tillfälle - 1350 kr
18.45-20.15 YinYoga-GongBath
20.15-21.00 GongBath- 1 gång/mån

Tisdag

- 17.45-19.15 BodyRiverYoga
19.30-21.00 BodyRiverYoga

Monica



Dipl Yogalärare, Gonglärare

Monica telefon : 0739/715426

Boka din plats via mail:

monica@yogan.se

www.yogan.se