

Information och prova på Yoga!

Torsdag den 10 sept och den 24 sept kl 19 - 20.30

Pris: 50 kr

Vill du känna stillhet och ro och samtidigt stärka din kropp och hjälpa den att läka sig själv? Vill du uppnå ökad balans mellan kropp, sinne och själ?

I kundaliniyogan kombineras dynamiska rörelser och andning med avslappning och sångmeditationer. Detta leder bl a till att smidigheten i kroppen ökar, stress motverkas och att matsmältningsorganen och immunförsvaret fungerar bättre.

Plats: Skredforsvägen 8, Grebbestad

**Lärare: May Ingridsdotter,
Yoga och - Meditationslärare, Yogaterapeut,
Andningsinstruktör och Mindfulnessinstruktör**

**Kursstart: Nybörjaryoga, torsdag den 1 okt,
kl. 19 - 20.30**

**Pris: 1150 kr för 8 ggr, matr ingår
(a-lös, sjukskriven och pensionär 100 kr rabatt)**

Ta med eget liggunderlag bär bekväma kläder.
För mer info om kursen kontakta May
Varmt välkommen!



www.atmacenter.se,
0526-106 94, 0730-23 84 40



Gilla oss på Facebook!