

YOGA!

Nybörjar och repetitionskurs

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.

Kursstart: Nybörjaryoga, torsdag den 28 jan,
kl. 19 - 20.30 (uppehåll den 4 febr)
Pris: 400 kr för 3 ggr, matr ingår
(350 kr för dig som redan deltagit i en nybörjarkurs)

Fortsättningskurs

Under fortsättningskursen fördjupar vi yogaträningen och gör vitaliserande pass med något tema och lite längre meditationer för att öka stillheten inom oss.

Förkunskapskrav: deltagande i nybörjarkurs

Kurstart: Fortsättningsyoga, torsdag den 3 mars,
kl 19 - 20-20 (uppehåll den 24 mars)
Pris: 1150 kr för 8 ggr, matr ingår
(a-lös, sjukskriven och pensionär 100 kr rabatt)
Plats: Skredforsvägen 8, Grebbestad
(ovanpå det gula garaget)
Lärare: May Ingridsdotter,
Yoga och - Meditationslärare, Yogaterapeut,
Andningsinstruktör och Mindfulnessinstruktör

Anmälan och info may@atmacenter.se
www.atmacenter.se, 0730-23 84 40

