

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 19 jan,
kl. 19 - 20.30 (uppehåll den 2 febr)

Pris: 400 kr för 3 ggr, matr ingår
(350 kr för dig som redan deltagit i en nybörjarkurs)

Fortsättningskurs om Ayurveda

Den indiska ayurvedan – Kunskapen om livet - menar att vi alla är unika. Men ditt sätt att tänka, planera, agera, lösa problem, hantera konflikter, reagera på stress, ta in ny information och uttrycka din kreativitet beror på din kroppstyp. De obalanser, krämpor och olika sjukdomar du drabbas av är också förbundna med din kroppstyp. Det finns tre olika doshor; vata, pitta och kapha.

Vi kommer att göra yogarörelser för att balansera de olika doshorna och du får kostråd för din kroppstyp.

Kurstart: Fortsättningsyoga, torsdag den 16 febr, kl 19 - 20

Pris: 5-kort 700 kr/, 10-kort 1300 kr (sjukskriven, a-lös och pensionär, 100/200 kr rabatt) dropin 150 kr/gång.

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
Varmt välkommen!

