

Hej!

Efter denna underbara sommar så fortsätter vi att må bra av yogans hjälp.

Denna höst kommer det att vara 2 pass på Tordagskvällar.

Det första passet är Medicinsk Yoga, det andra passet är lite mer dynamisk yoga och fortsättning av vårens klasser.

Jag berättar mer vid det första tillfället den 4 september.

Start den 4 september i Främjandets lokal Hälleviksstrand

Medicinsk Yoga: 18.15 – 19.15 Yoga fortssättning: 19.30 – 20.30

GÅNG	VECKA	DATUM	MÅNAD
1	36	4	september
	37	ingen	
2	38	18	"
3	39	25	"
4	40	2	oktober
5	41	9	"
6	42	16	"
7	43	23	"
8	44	30	"
	45	ingen	november
	46	ingen	"
9	47	20	"
10	48	27	"

Jag reserverar mig för ändringar gällande dagar och jag försöker alltid ersätta en eventuellt utebliven klass en annan dag.

Du ska ha egen yogamatta med dig och mjuka följsamma kläder.

Yoga utövas barfota men under meditationen är det skönt att ha varma sockar på sig.

Ät ingen tung måltid två timmar innan passet. Drick vatten innan och efter passet.

AVGIFT

För att Hälleviksstrand äntligen ska få en bastu tas en avgift på 25kr/gång och klass.

(Går du båda klasserna blir det 50kr)

Denna går oavkortad till Främjandet finansiering av bastubygget.

Meddela mig om du vill betala alla 10 gångerna på en gång så ska du få ett inbetalningskort.

Vid frågor, maila: andelineija@gmail.com

Hjärtligt Välkommen!