



ASHTANGAYOGA

nybörjar intensiv steg 2

LÖRDAG 13/10
kl:09.00 – 11.30

SÖNDAG 14/10
kl:11.00 – 13.30

Nybörjar intensiv steg 2 ashtangayoga med Carola Solem för dig som som gick steg 1 i augusti eller har lite erfarenhet av ashtangayoga. Vi har små grupper med max 8-10 deltagare. Vi går igenom solhälsningar, stående positioner, de första sittande positionerna och den avslutande sekvensen. Jobbar med teknik och andning.

plats: Lila Lotus, Birger Jarlsgatan 93

pris: 950:-

För info/anmälan;

kontakta Carola Solem

Mail: carolasolem66@gmail.com / Mobil: 0736845406

Lila Lotus

VÄLKOMNA!