



ASHTANGAYOGA

nybörjar kurs
söndagar 5st tillfällen

START SÖNDAG 24/11
kl:17.30 – 18.45

Nybörjar kurs i ashtanga yoga på med Cecilia Olsson för dig utan erfarenhet 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 Cecilia Olsson
Mail: cecilia-olsson@hotmail.com
Mobil: 0705209669

Lila Lotus

VÄLKOMNA!