

PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



Yoga på Purusa i Stocksund

Låt yoga bli din följeslagare i vardagen för ökat välbefinnande i både kropp och själ. Utöver en skön och allsidig fysisk träning som gör kroppen stark och flexibel, erbjuder yoga ett tillfälle att varva ned och bli mer närvarande, något som rustar oss för att stå emot stress och behålla lugnet även i utmanande vardagssituationer.

Kom som du är

Yoga ställer inga krav på perfektion eller resultat. Du gör rörelserna utifrån din förmåga. Yogaformen är Hatha yoga. Innehåll och fokus varierar något från gång till gång, men snart känner du igen dig. Vi avslutar alltid med en stunds skön vila med nackmassage.

Schema

Tisdag kl 19.15-20.15

Tisdag kl 20.30-21.30

Lördag kl 9-10

Priser (inkl. moms)

Kurs 20 ggr, tisdagar eller lördagar 3950 kr

Yoga så mycket du vill 7200 kr

Bjud med en vän, prova-på-pris: 100 kr

Datum

Terminen börjar tisdagen 9 januari och slutar lördagen 16 juni. Uppehåll under sportlovet v9, påsklovet v14 samt tisdagen 1 maj.

Plats: Vasavägen 34 i Stocksund centrum.

Anmälan: kristina.aspemo@purusa.se, **Läs mer:** www.purusa.se



