

PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



Yoga på Purusa i Stocksund

Låt yoga vara 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. 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

Torsdag kl 20-21

Lördag kl 8.30-9.30

Priser (inkl. moms)

Kurs 19 ggr, torsdagar eller lördagar	3800 kr
Yoga, 2 ggr/veckan	5900 kr
Bjud med en vän, prova-på-pris:	100 kr

Datum

Terminen börjar torsdagen 9 januari och slutar torsdagen 12 juni. Uppehåll under sportlovet v 9, påsklovet v 15 samt Valborg, Kristi Himmelsfärd och Pingstafton.

Plats: Stockholmsvägen 47 i Stocksund centrum.

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



