

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. 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.

Schema

Torsdagar kl 20.15-21.15

Lördag kl 8.30-9.30

Priser (inkl. moms)

Kurs 19 ggr, torsdagar	3800 kr
Kurs 19 ggr, lördagar	3800 kr
Yoga så mycket du vill	6500 kr

Datum

Terminen börjar torsdagen 20 januari samt lördagen 22 januari och slutar torsdagen 9 juni samt lördagen 11 juni. Uppehåll skärtorsdag, påskafton, Kristi Himmelfärd samt lördagen 28 maj. Yogan pågår under sport- och påsklov.

Plats: Stockholmsvägen 47 i Stocksund centrum.

Anmälan: kristina.aspemo@purusa.se



