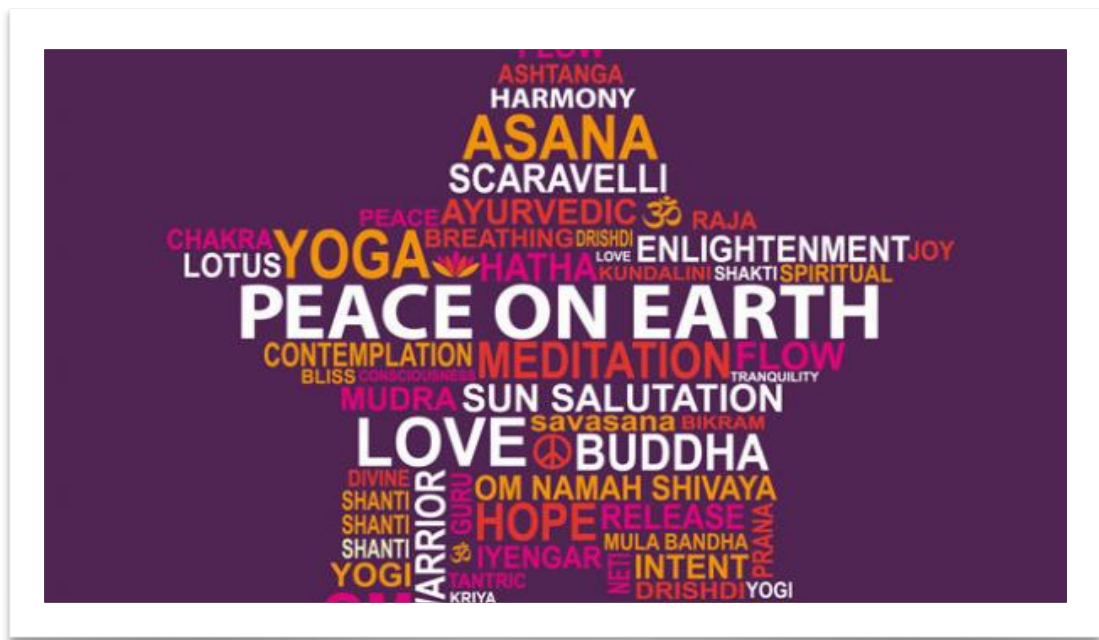


Nyårslyx på Purua - 2 workshops torsdagar kl 18.30-20.30

Kom och lyxa till det på Purua under två torsdagkvällar runt nyår. 29/11 erbjuder Purua yoga i kombination med den uppskattade rörelseformen NIA som leds av min syster Helena och 5/1 fördjupar vi oss i de två kompletterande kvaliteterna yin & yang i en kombinerad hatha- och yinyogaklass.

Teman

- 29/12 **Rörelseglädje genom Yoga & NIA** - vi omfamnar det år som varit och sätter intentionen för det år som kommer.
- 5/1 **From Yang till yin** - vi utforskar de två kompletterande kvaliteterna genom en skön kombination av **hatha- och yinyoga**.



puruša

hälsa och personlig utveckling

Datum: Torsdagarna 29/12 och 5/1 kl 18.30 -20.30

Plats: Stockholmsvägen 47 i Stocksund centrum

Pris: 700 kr för båda tillfällen, eller 400 kr per tillfälle.

Anmälan: SMS:a 0733-522 467 eller maila kristina.aspemo@purusa.se din anmälan.

Har du besök av en vän i julhelgen eller känner någon annan som är nyfiken att prova på?

Bjud då med honom eller henne för 200 kr. Inga förkunskaper krävs.