



PROVA YOGA GRATIS

MediYoga/Medicinsk Yoga är ett kraftfullt verktyg mot stress.

Övningarna är enkla och skapar en grundläggande balans djupt inom dig, både fysiskt, mentalt och emotionellt.

HoliYoga är en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga, där du kan släppa prestation och i närvaro möta dig själv oavsett fysiska förutsättningar.

Yinyoga är en blandning av yoga, mindfulness och kinesisk medicin.

Kundaliniyoga är en aktiv dynamisk yogaform med olika meditationer.

Mixyoga är en blandning av alla ovanstående yogaformer.

SÖNDAG 19/1 Anmäl dig innan!

10.00-11.15 MediYoga

13.00-14.15 Kundaliniyoga

15.30-16.45 Yinyoga

18.00-19.15 Mixyoga (dagens mixyoga pass är HoliYoga och MediYoga)

OBS! Ovanstående tider gäller enbart 19/1! Nedanstående tider gäller vid terminstart v.4 det går bra att prova på även under v. 4 och 5.

Måndag 08.30 - 10.30 HoliYoga

Måndag 11.15 - 12.30 Senoryoga

Måndag 16.30 - 17.45 MediYoga/Medicinskyoga

Måndag 18.45 - 20.00 MediYoga/Medicinskyoga/Yinyoga

Tisdag 11.15 - 12.30 Senoryoga

Tisdag 16.30 - 17.45 Yinyoga

Tisdag 18.45 - 20.00 Kundaliniyoga/Yinyoga

Onsdag 10.00-12.00 HoliYoga

Onsdag 17.00-18.15 Mixyoga

Anmäl dig innan 070-327 14 15 eller mari@marojayogacenter.se Varmt Välkommen!

