

Yogakurser

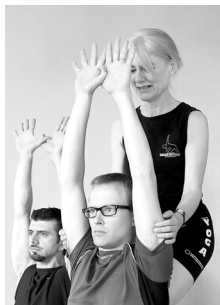
för dig som är **nybörjare**

Kom igång med yoga

Dessa kurser passar för dig som aldrig har gjort Iyengaryoga tidigare.

Vi går systematiskt fram. Alla deltagare blir sedda och du får den hjälpen av yogaläraren, som du behöver. Du lär dig grunderna steg för steg, så du sedan kan fortsätta på nivå 1-2.

Du kommer bli väl omhändertagen, får välmående i kropp och själ och är varmt välkommen!



© Göteborgs Yoga Centrum. 14/3 2019.

Praktisk information

Yoga gör man bäst i lediga kläder som shorts eller tajts och en T-shirt. Vi är barfota. Undvik att äta ett större mål några timmar innan kursen. Vi har lånemattor och all yogautrustning som behövs.

Introduktionskurs á 8 lektioner

Tisdag 20.15–21.45 9/4–4/6 8x1,5 tim 1 320:- Lärare: **Alberto M.**

Introduktionskurs – lördag kl 11–15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

Kursavgift: 790:-, mellanmål ingår.

Datum att välja på:

27 april Lärare: **Linda Fidler**

25 maj Lärare: **Alberto Manco**

Nybörjare är även välkomna här:

Lättyoga: onsdag 13.15 med start 3 april

Drop-in yoga: fredag och lördag, se schema på hemsidan

Påskkursen: 19–22 april kl 10.00–13.00

Morgonyoga: fredag kl 07.15 med start 5 april

I Gamlestaden: tisdag 17.15 med start 2 april

GÖTEBORGS

YOGACENTRUM

Yoga enligt B.K.S Iyengar

031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Norra Liden 7, 411 18 Göteborg

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.