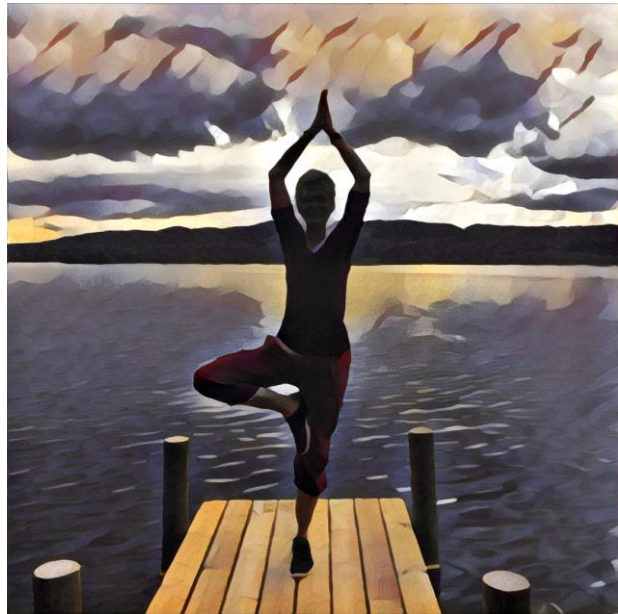


Yoga



på Alken Mejeri

Med Eva Michaelsen

2 x 4 torsdage fra kl. 8.00 til 9.30

Start: 27/10, 3/11, 10/11, 17/11 for 360,- kr.

Start: 24/11, 1/12, 8/12 og 15/12 for 360,- kr.

For alle 8 gange 680,- kr.

Klassisk Hatha yoga og åndedrætsøvelser, hvor vi gennemgår hele kroppen og får både energi, gode stræk og dyb afspænding. Øvelserne forøger din smidighed og styrke. Veksler mellem dynamisk puls og roligt yin tempo. Medbring egen måtte og tæpper.

Tilmelding: eva@movimento.dk eller sms 27142165