

Snart starter det opp 8-ukers kurs

# YOGA FOR NYBEGYNNERE

HVER MANDAG - PÅ FYSIKALSK - KL.19.00 – 20.15

OPPSTART 10.OKTOBER 2016

Klassene vil inneholde myke strekking øvelser, instruksjoner i posisjoner, avspenning og pusteteknikker. Vi inviterer til diskusjon om næring og meditasjon, samt andre emner som angår yoga.



Max: 8 plasser

Intropris: Kr.700,-

*«Yoga er en fysisk teknikk som bidrar til å tone kroppen og roe sinnet, den tillater oss å takle presset av hverdagen. Når vi blir roligere, sunnere og mer fredelige er vi i stand til å være mer kreative, produktive og lykkeligere»*

*Amba Stapletone*

Kursholdere: Anastasia Hargaut: pedagog, kunstterapeut og Yoga veileder.

Kontakt: Tlf. 90227668 epost: [anastasia@masoy.kommune.no](mailto:anastasia@masoy.kommune.no)

Birgith Widsteen: ergoterapeut, spesialist i psykisk helse, kunstner og Yoga veileder

Kontakt Tlf.48204385 epost: [birgith.widsteen@gmail.com](mailto:birgith.widsteen@gmail.com)

Praktisk informasjon vil bli sendt pr e-mail ved påmelding eller gitt pr telefon