



Med Maria Moberg

YOGADAG PÅ BALANZE

Söndagen den 10 december erbjuder BalanZe en Yoga-dag, där du, helt i lugnets tecken får sätta Dig själv i fokus och fyllas upp med energi. Lyssna även till Maria när hon föreläser om chakran, nya myter och gammal sanning.

Dagens upplägg:

10.00-11.30 Dynamisk Yoga Flow

Genom ett härligt och roligt yogaflöde ger vi kropp och själ en riktigt energikick.

11.30-12.15 Dusch och Mellanmål

BalanZe bjuder under hela dagen på mellanmål i form av frukt, nötter och te.

12.15-13.30 Föreläsning om våra chakran, nya myter och gammal sanning.

13.30-14.30 Lunch

BalanZe bjuder på lättare lunch i form av wraps.

14.30-16.00 Yin yoga för hela ryggraden.

Ett lugnt och stillsamt pass där vi håller yoga positionerna en längre tid allt för att erhålla optimal avslappning. Du bli mjuk inifrån och ut.

Det finns endast 25 platser. Anmälan sker i receptionen senast den 3 december.

Kostnad: För dig som är medlem på BalanZe kostar dagen 400 kr.

För dig som inte är medlem kostar dagen 500 kr.

Betalningen sker i samband med anmälan.

Anmälningsavgiften återbetalas ej vid eventuella förhinder.



Varmt Välkommen!

