



Ashtanga Yoga Karlstad

PROVA PÅ-DAG

LÖRDAG 14 mars

Vår filosofi är att yoga är för alla, så kom och prova vårt yogautbud! Yoga, mingel och fika kl.11.00-16.00.

Deltar du i minst två klasser har du möjlighet att vara med i utlotningen av två 10-klippkort.

Drop-in, ingen anmälan krävs – kostnadsfritt!

11.00 Öppnar vi dörrarna!

11.15-11.45 Ashtanga yoga

12.00-12.30 Postural träning

12.40-13.00 Guidad kroppsscanning

13.15-13.45 Lugn ashtanga yoga

14.00-14.30 Yin yoga

14.45-15.15 Restorative yoga

15.30-15.50 Yoga nidra

Fina erbjudanden på klippkort och introkort!



Ashtanga Yoga Karlstad, Sundbergsgatan 12A, 652 19 Karlstad