Yogakurser för nybörjare HT 2017

Boka på www.yogacentrum.com

Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

Vi lär ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**. En kraftfull och aktiv form av yoga, där vi tar hänsyn till kroppens anatomi genom att ge detaljerade instruktioner och ibland ta hjälp av enkel stödutrustning. Alla deltagare blir sedda och korrigerade. Vi är noga med att du har förstått grunderna innan du går vidare med nästa steg. På introduktionskurserna lär du dig Iyengaryoga steg för steg, så att du sedan kan fortsätta yoga på nivå 1–2.

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 lånematter och all yogautrustning som behövs.

Introduktionskurs – en halvdag kl 11 – 15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.
Datum att välja på:
Lördag 30 september med Cecilia Alm
Lördag 18 november med Sara Karlsson
Kursavgift: 790 kr, mellanmål ingår.

Introduktionskurs – intensiv i augusti

Yoga två gånger i veckan för att snabbare ta till dig grunderna i Iyengaryoga. Hösterminens första introduktionskurs ser till att du är redo att fortsätta yoga lagom till ordinarie kursstarter på nivå 1–2.
Lärare: Leela Grethe Hansen
Tid: Tisdag och onsdag kl 18.00 – 19.30
Datum: 15, 16, 22, 23 augusti
Kursavgift: 750 kr.

Introduktionskurs á 4 lektioner

Mån	16.15–17.30	28 aug – 18 sep*	Cecilia D.
	19.15–20.45	28 aug – 18 sep	Cecilia A.
	19.15–20.45	25 sep – 16 okt	Alberto M.
	19.15–20.45	23 okt – 13 nov	Cecilia D.
	19.15–20.45	20 nov – 11 dec	Alberto M.
Tis	08.00–09.15	26 sep– 17 okt*	Dirce C.S.
Ons	16.00–17.00	27 sep – 25 okt	Leela G.H
	17.00–18.30	20 sep – 11 okt	Alberto M.
Tor	16.30–18.00	31 aug – 21 sep	Dirce C.S.

Kursavgift: 720 kr *670 kr

© 2017 Göteborgs Yoga Centrum. nr 2. 10/7

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

Göteborgs Yoga Centrum AB, Smedjegatan 5, 411 13 Göteborg 031-13 22 52 yogacentrum@yogacentrum.com **www.yogacentrum.com**