

Yogakurser för nybörjare VT 2018

Boka på www.yogacentrum.com



Välkommen till Göteborgs Yoga Centrum!

På Göteborgs Yoga Centrum lär vi ut yoga enligt **B.K.S. Iyengartraditionen**. En kraftfull och aktiv form av yoga, där vi tar hänsyn till kroppens anatomi genom att ge många 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 lånemattor och all yogautrustning som behövs.

Nybörjare är även välkomna här:

Lättyoga: mån eller ons 13.15, start 9/4 samt 11/4.

Drop-in yoga: fredagar och lördagar

Introduktionskurs á 4 lektioner

Mån	19.15–20.45	23 apr – 21 maj	Cecilia D.
	19.15–20.45	28 maj – 18 jun	Alberto M.
Tis	16.15–17.45	27 mar – 17 apr	Cecilia D.
Ons	16.00–17.00	14 mar – 18 apr	Leela G.H.
	18.40–20.10	7 mar – 28 mar	Alberto M.
Tors	16.30–17.30	19 apr – 17 maj	Marie-Louise

Kursavgift: 720 kr

Introduktionskurs – en halvdag kl 11 – 15

Dagen består av två yogapass samt fikapaus.

Kursavgift: 790 kr, mellanmål ingår.

Datum att välja på:

Lördag 24 mars med Yvonne Forsberg Sporre

Lördag 5 maj med Cecilia Alm

Se hemsidan för mer information

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
Yoga enligt Iyengartraditionen