LørdagsYoga

kl. 9.00-10.30 på følgende datoer: 7/11 og 28/11

Træningen byder på en blanding af funktionelle og dynamiske øvelser, åndedræts-øvelser og Yoga Nidra (dybdeafspænding).

For alle medlemmer. Tilmelding ikke nødvendig - bare mød op. Brug evt. "gang-til-gode" ellers kr. 105 som betales ved fremmøde.



www.yogaogmassage.dk

VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND Brovej 17E Viborg
tlf. 24631810 info@yogaogmassage.dk FB: Yoga-værkstedet VIBORG