



YOGAMASSAGE – INTRODUKTIONSKURS 1 dag

Kom och prova på, och lär dig mer om yogamassage!

Lördag 17 november kl 9-17

Yogamassage är en mycket uppskattad helkroppsbehandling med en kombination av djupgående strykningar, andning, och assisterad stretching, där massören använder både händer och fötter. Behandlingen utförs på madrass på golvet och olja ingår.

Yogamassage är bra vid bl a rygg- och nackproblem, stress, sömnproblem, stelhet och övriga besvär med muskler och leder.

Dagen innehåller både teori och praktik, med huvudfokus på det praktiska som utförs två och två. Anmäl dig gärna med en vän. Inget måste dock.

Plats: ShenDao Hälsocenter, Uppsala

Lärare: Maria Nahrungbauer

Förkunskaper: Inga

Kurslitteratur: ingår (kurskompendie samt presentationsmaterial)

Fika: ingår

Pris: 2 200 kr för hela dagen (inkl moms)

Platsbokning & betalning via www.axelsons.se

Ev frågor: maria@yoga121.se, 072-740 11 22

Välkommen!

Hälsar, Maria Nahrungbauer – yogamassör sedan 10 år

www.yoga121.se