



NYA KURSSTARTER MED MINDFULNESS & YOGA PÅ SHENDAO

Än så är det långt till vår.

Prova och lär välbeprövade tekniker och förhållningssätt som hjälper Dig vårda Din psykiska hälsa och höja Din livskvalité.

Kursstarter:

Mån 16 mars, 11.00-12.30, 8 ggr, deltagaravgift 1200:-

Ons 18 mar, 17.00-19.00, 8 ggr, deltagaravgift 1400:-

Kursledare Lena Nilsson, välutbildad och erfaren som få.

Anmälan och info : 46704498741 , yogauppland@gmail.com

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN