

Prova nått nytt 2012!

Dansyoga-

en blandning av frigörande dans
och holistisk yoga.

DANSEN ÄR TILLÅTANDE OCH LIVSBEJAKANDE

Den frigörande dansen är motion
för kropp och själ.
Alla kan dansa men det är bara du
som kan dansa din dans!
I dansen får hela du plats,
precis som du är.

HOLISTISK YOGA ÄR PÅ DINA VILLKOR

I den Holistiska Yogan är alla övningar
anpassade efter de behov som
kroppen har just nu.
Dessutom gör man övningarna mjukt
och kontrollerat, efter bästa förmåga.
Det är aldrig en prestation vi är ute
efter.



När: Onsdagar kl. 18.00-19.30 med början den 11 januari
Var: Centrumhuset, Lorebergsvägen 19, Lotorp
Kostnad: Provapå rabatt 50 kr, därefter 400 kr för 5 gånger
eller 125kr/ gång.

Välkommen med din anmälan till Ingbritt Swanö Wiklander
Diplomerad Dansinspiratör och yogainstruktör
0703 299 841, mail: ingbritt.s-w@swipnet.se
Ingbritts Röst, Dans, Rörelse

FRIGÖRANDE DANS
AKADEMIN®

HOLISTISK
Yoga

