

Skimra Yoga VT 2012



Kursschema

Måndag	17.45-19.15 19.30-21.00	Fysisk kurs Mjuk kurs	fortsättning alla nivåer
Tisdag	19.30-21.00	Fysisk kurs	fortsättning
Onsdag	16.15-17.15 17.45-19.15 19.30-21.00	Barnyoga 7-10 år Fysisk kurs Fysisk kurs	alla nivåer fortsättning grund/nyb
Torsdag	17.45-19.15 18.30-20.00	Yoga för en starkare rygg Fysisk kurs	alla nivåer fortsättning
Lördag	08.30-10.30	Snällyoga med frukost	alla nivåer*
	4 tillfällen under våren - se helgkurser för datum		
Söndag	16.00- 17.30 17.45-19.15	Fysisk kurs Yin kurs	fortsättning* alla nivåer

Information om bokning och priser

* blir av vid minst sex stycken kursbokade

Kursterminen löper v. 4-23 | Alla kurser har uppehåll v. 9 & 18

Alla kurser bokas och kostar 2520 kr | Barnkursen 1575 kr

Bokningen mailas till jenny@skimrayoga.se | Drop in i mån av plats

Helgkurser

Snällyoga med frukost

Lördagar kl. 8.30-10.30 + bovetegrötfukost

11 feb, 10 mars, 7 april, 12 maj

Pris: 250 kr/gång

Yin, stillhet, närvaro [21-22 april]

Lördag & söndag: 8.30 – 10.30 + bovetegrötfukost

Pris: 650 kr

Retreat Fårösunds fästning – Gotland [14-17 juni]

Torsdag em – söndag em

Yoga, meditation, behandlingar, bastu, pool

Pris: 3900 kr, helpension, del i dubbelrum

2 yogalärare, 1 osteopat

Retreat Borntorpet – Västmanland [18-22 juli]

Onsdag em – söndag em

Yoga, meditation, bada i sjön, behandlingar, bastu

Pris: 4400 kr, helpension, del i dubbelrum

Pris: 5600 kr, enkelrum

2 yogalärare, 1 osteopat