



Nytt 2012

Yoga som friskvård

Capio Citykliniken, Köpmansgatan 42, Båstad

”Ett steg i taget..... ”

Yogan ger oss verktygen för att sluta stressa, bli mer uppmärksamma och må bättre.

Du behöver inte vara vältränad, smidig eller atlet, för rörelserna kan utföras sittande på en stol eller på eget liggunderlag. Det räcker med att vara precis som du ÄR för att ta ett steg i taget efter egen förmåga.

Alla är välkomna: ung - gammal, man - kvinna, smal – överviktig, på friskvårdsrecept – eller bara för att du är nyfiken på något du kan göra för att ta det första steget.... Oavsett var du börjar.

Tisdag 28 februari, 17.30 - 19.00

därefter 6 mars, 13 mars, 20 mars, 27 mars

Kostnad: 800:-

Anmälan till anita@yogatorekov.se eller på telefon 0431- 363 167, 0768 990988, 042 3010775

The logo for Sadhana YOGA Center Torekov features the word "Sadhana" in a blue, handwritten-style font on the left, "YOGA" in a bold, blue, sans-serif font in the center, and "Center" in the same blue, handwritten-style font on the right. A thick blue horizontal line runs across the bottom of the text. Above the "YOGA" text, there is a stylized orange and red arch resembling a rising sun or a rainbow.

Sadhana **YOGA** Center
Torekov

Föredrag/work shops, privata konsultationer och behandlingar:

”Kan dina inre energier påverka ditt företag?” - Mindfulness och EFT eliminerar blockeringar till framgång. Föredrag.

”EmoTrance och EFT, akupunktur utan nålar”, förvandlar negativa känslor till inre lugn. Smärtbehandling. Behandling av talängslan och stamning. Föredrag eller privat konsultation (90 min. - 600kr)

Avslappnande oljemassage (60min) – 500kr

Yogisk healing massage (60min) - 500kr

Välkommen med förfrågningar eller boka tid hos anita@yogatorekov.se
eller ring 0768-990988.