

SUP-YOGA 2018:

**Fasta tider från och med vecka 29!!
Samt vid förfrågan.**

Dagar/tider på runmarosup.se / aktuell kursinfo



Jag är internationellt certifierad Kundaliniyoga- och Meditationslärare och har själv utövat olika former av yoga under flera år. I februari 2015 började jag leda kundaliniyoga-klasser i Runmarö Hembygdsgården och det har jag fortsatt med sedan dess.

Jag har också provat sup-yoga på mina brädor. Sommaren 2017 tog jag det ett steg längre. Jag investerade då i en härlig yoga-plattform där vi dockar fast våra brädor för sköna yoga-stunder på vattnet. Här får vi verkligen närheten till havet och naturen och känner utmaningen i att använda kroppen i takt med vind och vatten.

Vi kommer att använda alla sinnen och jag lovar att det blir en upplevelse!!!

Passet pågår i 75 minuter, inkl uppvärmning. Priser – se nästa sida:

Fasta tider från och med vecka 29 och även vid förfrågan.

För information dagar/tider/anmälan:

www.runmarosup.se / [aktuell kursinfo](#)

Kika också vår [Facebooksida Runmarö SUP](#)

För info mer:

Maila: sup@runmaro.se eller

Ring: Tel: 072-961 78 52

PRISER ENSTAKA PASS SUP-YOGA:

- 75 min i grupp 350kr/person (minimum 4 person per klass).
- Hyra av våtdräkt 100kr

I priserna ingår certifierad SUP-instruktör med kundaliniyogautbildning & all utrustning förutom våtdräkt, som finns att hyra. Efter genomfört pass finns möjlighet att hyra SUP-utrustning och få 20% rabatt vid första hyrtillfälle.

