

SUP-YOGA 2019:

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

Dagar/tider på runmarosup.se / aktuell kursinfo



Jag är yinyogalärare och internationellt certifierad lärare i Kundaliniyoga och Meditation. Jag har själv utövat olika former av yoga under flera år och 2015 började jag leda yogaklasser i Runmarö Hembygdsgård. 2016 började jag med SUP-yoga på mina brädor, vilket ledde till att jag investerade i en yoga-plattform där vi dockar fast våra brädor. I SUPYOGA känner vi verkligen närheten till havet och naturen och får samtidigt en utmaning i att använda kroppen i takt med vindens och vattnets rörelser. Vi använder alla sinnen och jag lovar att det blir en upplevelse utöver det vanliga!!! 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 395kr/person (minimum 4 person per klass).
- Hyra av våtdräkt 100kr

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

