

# SUP-YOGA 2020:

**Fasta tider från och med vecka 30!!  
Övriga veckor vid förfrågan.**

**Dagar/tider på [runmarosup.se](http://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 bräddor, vilket ledde till att jag investerade i en yoga-plattform där vi dockar fast våra bräddor. 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 30 och även vid förfrågan.**

**För information dagar/tider/anmälan:**

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

Kika också vår [Facebooksida Runmarö SUP](#)

**För info mer:**

**Maila:** [sup@runmaro.se](mailto: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.*

