

Workshop

med yogaläraren Ulrica Rauhala

2021
11
28

Ulrica bjuder in till en härlig förmiddag där vi utgår från elementet LUFT. Workshopen är uppdelad i två delar; den första mer dynamisk och den andra betydligt lugnare och stilla.

Ge dig själv chansen att blomma ut och delta i en lekfull stund på mattan! I den första delen jobbar vi tillsammans och i den andra slappnar vi av och ger kroppen en restart!

- När: Söndag 28:e november
- Tid: Kl 09.30-12.00
- Antal: Max 16 personer
- Kostnad: Medlem 150 kr
Ej medlem 400 kr



För att boka din plats,
ring 0910-106 30 eller maila till info@friskvardskompaniet.se