

JoyDaMe - Vårens kurser 2024

Vi kör igång vårens yoga- och danskurser vecka 4, måndagen den 22 januari, förutom herrarna, de börjar den 21 januari. Passar både nybörjare och erfarna.

Dagar och tider

Måndagar kl. 18.30 MediYoga/SoundYoga

Onsdagar kl. 07.30 Morgonyoga. (Frukost efteråt för den som vill)

Onsdagar kl. 11.00 Senoryoga och andra daglediga

Torsdagar kl. 18.30 Livets Dans (frigörande dans). Obs ej v 8,13,14,17,19

Söndagar kl. 17.00. Yoga för män. Inga förkunskaper behövs

Mer information

Ny lokal: Gamla Sparbankshuset i Nora (Ingång från gården, Prästgatan, övervåningen. 14 tillfällen.

Uppehåll: v 8, v 14 och eventuellt v 19 (yogaresa till Öland).

Avslut vecka 20 resp 2. Med reservation för eventuella ändringar pga fortbildning m.m.

Grunden är medicinsk yoga (MediYoga) som varvas med SoundYoga samt erfarenheter från andra yogatraditioner (yin/restorative/kundalini). Läs mer om respektive yoga-och dansform

här: <https://joydame.se/forklaringar/>

Passen är 75-90 minuter långa.

OBS parfymfritt pga allergi!

Anmälan

Anmälan till carina@joydame.se. Vid frågor ring gärna Carina på 0733-786975.

Pris

Terminsavgift 2350 kronor (14 tillfällen). Drop-in 200 kr/pass. Dans 10 tillfällen 1895 kr. Gå 2 kurser och få 300 kr rabatt. Du har din plats säkrad när avgiften är betald. Använd gärna friskvårdspeng/e-passi. Det går bra att dela upp betalningen, säg till i så fall.

Betalning

Betala till Swish 123 130 93 43 eller BG 197-4344.

BONUS: Missade pass kan i mån av plats tas igen i annan grupp under kursens gång (gäller ej slutna grupper som Livets Dans). Dessutom får du tillgång till 2 av mina facebookgrupper med ca 70 olika yogapass. På så vis kan du också enkelt yoga hemma om du skulle missa något pass i lokalen.

Varmt välkommen till en spännande vår i vibrerande gemenskap!

önskar

Carina

Gilla gärna min Facebooksida: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057435918479> och checka gärna in när du är i lokalen, det hjälper mig att synas.