

Yoga Workshop
Marko & Anouk

ASHTANGA & YIN YOGA

LAUANTAI 26.5.2018

TAMPEREEN ASTANGAJOOGA PYYNIKKI



MARKON OSUUS SUOMEKSI

9-11 Ohjattu 1. sarja Masterjin mausteilla (1960-luvun astangajoogaa)

11-12 Ruokatauko

12-13:45 Filosofiaa: Ashta anga eli kuinka ulkoiset haarat johtavat sisäisiin haaroihin?



ANOUKIN OSUUS ENGANNIKSI:

14-16 Yinjoogaa

löydä yin-puolesi

HINTA: €50 koko päivä

/ €20 per harj.

ILMOITTAUDU:

frankkappas@hotmail.com