



virya  
yoga

## Yoga för "stela" män med en och annan kvinna!

**Fem veckors kurs med Dennis Rudin**

**Tisdagar kl 19-20.30 start den 3 mars 2020.**

Fokus på Dennis yogaklasser ligger på att röra sig hälsosamt (biomekanik och anatomi) och lämpar sig därför för alla. Man leds in i positionerna i flera steg och har möjlighet att stanna när man vill, eller utmana sig lite mer i balans, styrka och rörlighet. Dennis tycker att yoga är roligt och vill att hans elever skall känna likadant, därför är stämningen alltid avslappnad och inbjudande.

**Pris 750 kr, betalas vid första tillfället kort/swish.**

**För fler frågor ring 073-998 98 02  
Ann Sofie Fulici Viryayogalärare-Virya Rehab  
info@spaosant.se**

**spaOsant**

spaOsant Sverige AB  
Yoga & Forever SPA  
073/998 98 02 / spaosant.se

