



# JUL & NYÅRSYOGA

16.00 -17.00 varje dag 25:e till 30:e december och 1, 2, 3, 4 och 6:e januari ( obs ej 5/1) med Cecilia på studion i Bergshotellet. Drop in, ingen anmälan behövs.

Pris 120:- betalas på plats, swish eller kontant. Matta och filt finns att låna.

Jag erbjuder en bra, enkel, återhämtande yoga om du vill ha en skön kontrast till dagarnas aktivitet och umgängen. Från lite mjukare flöden går vi in i yinpositioner som ger en avstressad känsla och ny grundad energi. Alla kan vara med, anpassat till sin nivå. Välkommen in i värmen!

<3 Cecilia

[www.holistictraining.se](http://www.holistictraining.se) Insta: @holistictraining Fb @holistictrainingstudio