

YOGAWEEKEND

Unn deg selv en deilig yogaweekend

Vi arrangerer yogaweekend med Christina Danielsen følgende weekender:

29.–30. september 2012

18.–19. januar 2013

16.–17. mars 2013

Pris kr **800,-** per person i dobbeltrom
inkl. inngang til spa og trening, badekåpe og tøfler.
Tillegg for enkeltrom kr. 400,-

Yogapakke med lunsj 2 dager 995,-

Program

LØRDAG

- 10.00 Hva er yoga?
- 11.00 Introduksjon av pust og solhilsen
- 12.30 Lunsj
- 14.00 Vi leker med yogaøvelser, utforsker balansen og tester våre grenser

SØNDAG

- 10.00 Vinyasaflow, skreddersyr yogaøvelser som bindes sammen av en dyp, meditativ pust
- 12.00 Lunsj
- 13.30 Meditasjon og Awareness Yoga – bli kjent med kroppen din på en helt ny måte

Christina Danielsen har siden 2003 studert forskjellige yogateknikker hos profilerte lærere i inn- og utland. Etter avsluttet « teacher training » i 2006, registrert ved Yoga Alliance i USA, har hun undervist både profesjonelle atleter, privatpersoner og bedriftskunder. Hennes yogakonsept baserer seg på en anatomisk trygg og profesjonell veiledning hvor pusten står som sentralt bindeledd mellom hode og kropp.

Christina skaper en lett stemning i sine timer, hvor latteren sitter løst. Yoga er ikke bare alvor, men også lek, latter og glede. Kom og la deg inspirere, test dine grenser og lek deg gjennom en deilig og avslappende helg. Passer for alle aldre og nivåer.

Vi har kapasitet til maks 20 personer så vær rask med påmelding. Dette blir populært!

Påmeldingen er bindende.

Book gjerne behandlinger eller gå opplevelsesrunden Son Magic Circle etter avsluttet program. Behandlinger kan bookes på tlf 64 98 48 00 eller epost: son.booking@choice.no

Quality Spa & Resort Son | Hollandveien 30 | 1555 Son | tlf 64 98 48 00 | son.booking@choice.no | www.sonspa.no

- noe å glede seg til



SPA & RESORT SON
BY NORDIC CHOICE