**Livsyoga grund+forts.**

**En kvällskurs för dig som vill öppna upp för mer**

**energi, avspänning, balans och medvetenhet i livet.**

**Kursinnehåll: Livsyoga är en form av kundaliniyoga, där man använder sig av en serie fysiska ställningar, som har utarbetats av olika yogamästare. I grund-**

**kursen arbetar vi bl.a. med ryggpass, magpass, immunförsvar och flexibilitet.**

**Alla energicentra (chakra) påverkas, men tyngdpunkten ligger på de tre första som är själva grunden för en positiv personlighetsutveckling (trygghet, närhet, viljekraft). I kursen ingår också kortare meditationer och mantrasång.**

**Kursledare är jag, Annette Dagervy som är utbildad livsyogalärare. I mitt företag arbetar jag med kurser i livsyoga, medicinsk yoga, qigong, Tai Chi,**

**Breathwalk m.m. Jag ger också behandlingar i thaimassage, energimassage, reiki, Tuina, chakraflödesmassage samt ayurvedisk massage.**

**Tider: Kramfors: måndagar 19.15-20.45. Start: 12 september 2022.**

**Bjärtrå: tisdagar 19.15-20.45. Start: 13 september 2022.**

**Härnösand: onsdagar 19.15-20.45. Start: 14 september 2022.**

**Nordingrå: torsdagar 17.30-19.00. Start: 15 september 2022.**

**(Totalt 10 ggr. Veckorna 37-46. Obs! Begränsat antal platser).**

**Plats: Kramfors: Babelsberg, Babelsbergsgatan 8.**

**Bjärtrå: Kombishuset i Strinne.**

**Härnösand: Aqui, Artillerigatan 3.**

**Nordingrå: Järnsta kafé , Vännersta 101.**

**Kostnad: 1500 kr inkl. moms för 10 ggr 1,5 timme.**

**Kursanmälan senast 7 september till: Annette Dagervy på mobil 070-3054612 eller e-post: annette.dagervy@telia.com**

**Hemsida: www.dagervy.com**