

For alle interesserede på alle niveauer

Prøv SUP YOGA i SMG !

Første gang torsdag 6.august kl 19.00

Hej jeg hedder Pernille. Min kæreste og jeg er fornylig blevet medlem af SMG.

I weekenden var jeg på SUP YOGA Instruktørkursus, og nu vil jeg undervise i YOGA på SUP. (Jeg er "land yoga Instruktør" til hverdag).

De første gange bliver med max 5 deltagere. Du behøver ikke være fortrolig med SUP eller YOGA.

... men du skal have mod på at prøve det på vand. Vi vil være siddende og liggende det meste af tiden.

Sæt 1,5 time af. Vi er på vandet ca. 1 time, vi skal jo også ud og ind igen.

ALLE kan deltage, så har du lyst så skynd dig at sende en mail til pernille@yogasahl.dk, hvis du vil være med allerede på torsdag.

Namaste