Yoga på arbejdspladsen

Prøv vores spændende koncept "Yoga to go", hvor vores dygtige yogalærer kommer ud til din arbejdsplads.

Med Yoga To Go bliver det ikke nemmere at dyrke motion med kollegerne.

Yogalæreren underviser i både Hatha yoga, Yin yoga og Blid yoga, og øvelsernes sværhedsgrad tilpasses jeres behov.

Yoga er styrketræning i sig selv – og forbedrer både smidighed, blodcirkulation og hele bevægeapparatet positivt. Stillingerne kombineres med åndedrætsøvelser, og du holder krop og sind i balance med yoga.

Pris
En times yoga på arbejdspladsen koster 6.000 kr. for 12 gange. Er I 15 deltagere, bliver det kun 400 kr. pr. medarbejder. Vi har måtter, I kan låne i en prøveperiode.

Kontakt
Lyder det spændende? Så kontakt Lise Skovgård på tlf. 40 32 60 02 eller på mail: snovski@gmail.com

Vi glæder os til at komme forbi din arbejdsplads. Namaste.

Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk

Næstved Firma Sport