

Smuk og Sund

www.smukogsund.dk

LØB OG YOGA

Smuk og Sund, v/Lisbeth Holm Pedersen

Lars Nielsens Vej 71, 7330 Brande, Tlf.: 40 26 14 80, E-mail: mail@smukogsund.dk, www.smukogsund.dk

Løber – dyrk yoga.....

"Hvis du kombinerer dit løb med yogaøvelser, kan du både forbedre dit løb og dit velvære. Fordi du lærer at kontrollere dit åndedræt, optimerer det også din præstation mens du løber....."(Alt for Damerne 2010)

Det tror vi på, så derfor arrangerer Smuk og Sund i samarbejde med Anette Meldgaard fra Yogamo en hyggelig aften med løb og yoga.

Tirsdag den 10. august 2010, kl. 18.00-21.00 i pigernes gymnastiksal på Præstelundskolen.

Vi mødes på Præstelundskolen kl. 18.00 og løber eller går en rute på ca. 5 kilometer. Derefter er der mulighed for bad.

Kl. 19.00 starter den meditative og genopbyggende yoga.

Aftenen afsluttes med frugt, nødder, the og vand.

Pris: 200 kr. som betales ved tilmelding.

Vi glæder os til at se Jer.
Kærlige hilsner fra
Anette Melgaard og Lisbeth Holm Pedersen.



Tilmelding senest den 3. august på mail@smukogsund.dk eller tlf. 40261480.
Beløbet overføres ved tilmelding til konto nr. 7621 1164 777.

Åbningstider:

Behandlinger kan efter aftale bestilles til alle ugens hverdage, Man.-Fre.

**Gavekort kan bestilles pr. telefon og sms:
40261480 eller mail@smukogsund.dk**

Gratis levering af gavekort i Brande.

Smuk og Sund

www.smukogsund.dk

Gavekort:

Du kan købe et gavekort til behandlinger og/eller produkter.

Et gavekort er en dejlig gave til forkælelse, afslapning og velvære i en ofte travl hverdag.

