

Yoga Vayu

Lördag 9 dec



Yoga Tune Up®

Förbättra din hållning, förebygg skador och lindra värk

Oavsett om du har ett stillasittande eller ett fysiskt krävande jobb så sätter det ofta sina spår i rygg, axlar och nacke eller i ländrygg och höfter. Yoga Tune Up® hjälper dig att upptäcka och skapa en medvetenhet om vad kroppen behöver för att fungera optimalt. Höstens specialklasser kommer att innehålla självmassage, enkla yogapositioner och funktionella styrkeövningar som syftar till att skapa balans mellan styrka och rörlighet. Lämplig för alla nivåer, ingen tidigare yogaerfarenhet krävs!

Dag: **Lördagen den 9 december (Höfter & ländrygg)**

Tid: **kl. 11.00 -12.00**

Pris: **200 kr**

Plats: YogaVayu, Nordmarsvägen 3, Farsta Strand

Ledare: Annelie Alexander, Integrated Yoga Tune Up® lärare

Anmäl dig via "Boka tid" knappen på Yogavayu's hemsida

Välkommen!

