

Vinyasa för nyfikna

NORDIC
YOGA
ACADEMY

Vinyasa är en dynamisk yogaform där andetaget leder rörelsen och knyter samman yogaposer till en sekvens. Klasserna kommer innehålla element av meditation, flöden, statiska positioner såväl som balans, höftöppnare och inversioner. Kursen har som syfte att både stärka kroppen, träna fokus och uthållighet men även att skapa utrymme i kroppen och sinnet.

Klasserna avser att vara lekfulla och passar både erfarna yogis så väl som nybörjare som är nyfikna på yogans värld. Jag är läkare i grunden och kan därmed hjälpa dig med specifika frågor hur du kan anpassa din yogapraktik, och utmana dig själv på ett sätt som passar din kropp.

Varmt välkommen!

Carolin

När? Fredagar med start 11/10

Kostnad? 995kr för 8 gånger.

Tid? 17.45-18.45

Var? Ungdomens Hus (Sal 11)

Torpgatan 21

Boka din plats nu!

nordicyogaacademy@gmail.com

eller nordicyogaacademy.se.

Min 6 och max 15 deltagare per grupp

