

VÄLKOMMEN ATT PROVA **MEDICINSK YOGA**

FREDAG 29 SEPTEMBER, 14-15. BOKA I APPEN SOM VANLIGT

Medicinsk yoga är en sittande yogaform som är mycket skonsam för kroppen. Övningarna kan anpassas efter dagsform samt att man kan sitta på en stol vid behov. Målet i yogan är att släppa taget om all prestation och att tillåta sig att landa i det långa djupa andetaget. Övningarna är alla enkla och mjuka och de utförs synkroniserat med andetaget.

Med vänlig hälsning, Evita



Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset) • Tel: 545 609 80
oasenbadmotion.com • info@oasenbadmotion.com