



**SÄTT TONEN
PÅ EN NY DAG!**



DYNAMISK MORGONYOGA STÄRK & MJUKA UPP KROPPEN

Dynamisk morgonyoga för att känna in i kroppen, stärka och mjuka upp den. Med mycket fokus på rygg, core och andning väcker vi kroppen genom meditativa övningar hämtade från Hathayoga och Kundaliniyoga. Ett härligt sätt att sätta tonen för en ny dag på. Passar alla nivåer!

TORSDAGAR 07.30-08.15, START 14 NOVEMBER. BOKA I BOKNINGSAPPEN ELLER PÅ HEMSIDAN.

Välkomna önskar Emmi!

