

Yoga Vayu

Enkel och effektiv återhämtning



Välgörande självmassage med Yoga Tune Up® bollar

Självmassage med yoga Tune Up® bollar är en väldigt effektiv metod för att varva ner, minska på muskelspänningar och främja återhämtningsprocesser i både kropp och sinne. Under denna specialklass kommer höfter, rygg, axlar, nacke och ansikte vara i fokus, vilket innebär att övningarna i stor utsträckning kommer utföras i liggande på en yogamatta. Genom att använda olika tekniker kommer vi mjuka upp muskler och bindväv men också stimulera det parasympatiska nervsystemet. Förhoppningen är att du lämnar klassen med en lugn och avslappnad känsla men också att du fått inspiration till att tillämpa några av självmassageövningarna hemma för att varva ner eller lindra trötta och ömma muskler.

Rekommenderad klädsel: långa träningsbyxor och varma strumpor samt linne och en långärmad tröja som är lätt att ta av och på.

Dag & tid: **Söndagen den 3 februari kl. 18.15 - 20.15**

Pris: 350 kr

Ledare: Annelie Alexander, Integrated Yoga Tune Up® teacher trainer

Anmäl dig via "BokaTid-kanppen" på YogaVayus hemsida