

Skön och välgörande massage för hela kroppen Special klass - Total Body Roll – YTU®



Lördag 5 maj

Mjuka upp trötta och stela muskler med Yoga Tune Up® bollar

Upplev hur du på ett enkelt och effektivt sätt kan ta kontroll över ditt fysiska och psykiska välbefinnande genom självmassage. Med hjälp av Yoga Tune Up® bollar kommer du att massera och mjuka upp muskler och bindväv i stora delar av kroppen. Självmassage är också en bra metod för att varva ner och främja återhämtningsprocesser i kroppen.

Förhoppningen är att denna specialklass kan bidra med inspiration till hur du på ett effektivt sätt kan lindra trötta, stela eller ömma muskler när det passar dig, hemma eller på jobbet. Passar alla nivåer! (Ingen tidigare yogaerfarenhet krävs.)

Dag & tid: **lördagen 5 maj kl. 11.00 - 13.00**

Plats: YogaVayu, Nordmarsvägen 3, Farsta Strand

Pris: 350 kr

Ledare: Annelie Alexander, RYT-200 & certifierad Yoga Tune Up® lärare

Anmäl dig via "Boka Tid" knappen på Yogavayus hemsida