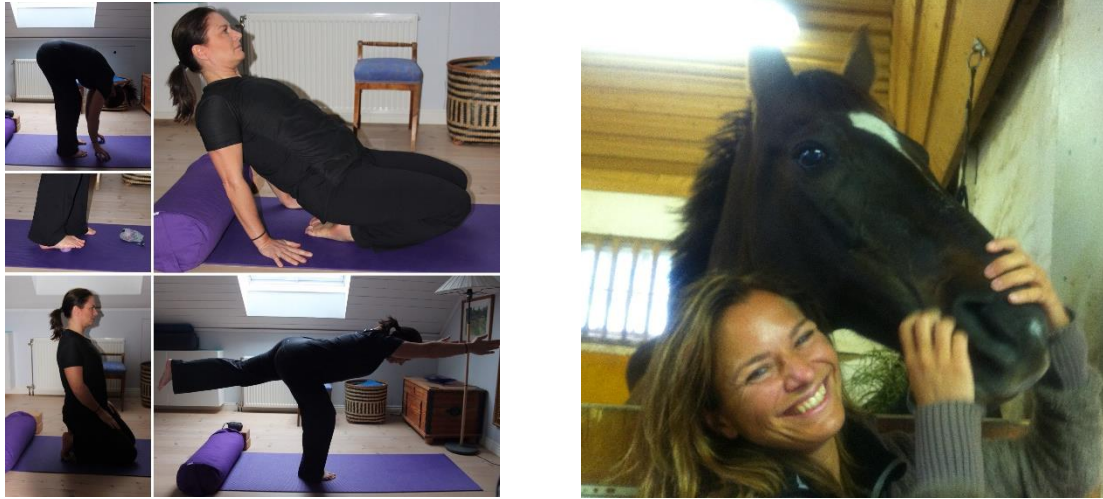


Yoga ❀ Vayu



Workshop Ryttaryoga

Söndag 17 mars kl. 10-12

Yoga kan hjälpa oss som ryttare både fysiskt genom att vi blir mer medvetna om vår egen kropp och våra rörelser, lättare känner hästens rörelser och hur vi påverkar hästen, blir mer avspända och kommer djupare ner i sadeln samt mentalt genom ökad närvaro och koncentration, bättre fokus, bättre återhämtning och ökad mental uthållighet. I denna workshop kommer vi att utöva både en kortare mer dynamisk Vinyasa uppvärmningssekvens som lämpar sig väl för att mjuka upp och förbereda kroppen inför ridpasset samt en mer stillsam och lite längre Yin Yogasekvens som bland annat främjar rörlighet, prestations- och återhämtningsförmåga samt mental uthållighet.

Dag & tid: Söndagen den 17 mars kl 10.00 - 12.00

Pris: 350 kr

Plats: YogaVayu, Nordmarksvägen 3, Farsta Strand

Ledare: Helena Starckenberg – Ryttare, Cert Yogalärare & Lic Personlig Tränare

Anmälan: via YogaVayu s BokaDirekt länk Ryttaryoga via hemsidan eller detta facebook event. Betalning sker på plats med kort eller swish. Eller mejla ring för att få hjälp med anmälan. info@yogavayu.se eller 070 313 70 73

Välkommen!

