

# FYSIOYOGA



Nu kommer FysioYoga på golv – för dig som vill ha en mer utmanande rörlighets- och balansträning än vad våra övriga pass ger!

FysioYoga innebär en mix av yoga och kroppskännedomsträning, ur ett fysioterapeutiskt och "västerländskt" perspektiv. Passet innehåller såväl kroppsmedvetandeövningar som välkända yogaställningar och djupavspänning. Detta är ett rent övnings- och avslappningspass, och innehåller inte mantrasång, chakrafokus eller meditation. Passar för alla som kan stå utan stöd och som kan ta sig ner på golvet. Stor vikt läggs vid noggrann instruktion och korrigering av övningarna, för att undvika skadliga belastningar och uppnå en god balans i kroppen, och alternativ ges med olika svårighetsgrader.

## Tid

Måndagar 15.30-16.30, start 12/3

Gratis prova-på/testgångar 26/2 och 5/3

## Instruktör

Leg fysioterapeut med vidareutbildning inom yogaträning och Basal Kroppskännedom.

## Pris

1350 kr/10 ggr klippkort (pensionär 1150 kr) eller terminskort 2500 kr (gäller fritt deltagande på all vår gruppträning hela terminen). Dropin 160 (140) kr.

## Anmälan

08-641 82 00 eller [info@fysssforum.se](mailto:info@fysssforum.se)

## FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5  
118 60 STOCKHOLM  
[www.fysssforum.se](http://www.fysssforum.se)

