



# MediYoga

MediYoga, eller Medicinsk yoga, är en terapeutisk form av yoga och en självhjälpsmetod där du lär dig att aktivt arbeta med din hälsa och motverka stress. Den är lugn, inkännande och utan prestationskrav och kan utövas av de flesta. Enkla och samtidigt kraftfulla fysiska rörelser kombineras med andning, avspänning och meditation.

Inga förkunskaper behövs. Mattor, kuddar, pallar och filter finns att låna, och övningsrummet har trägolv, skönt att ligga och sitta på. För dig som inte kan eller vill sitta på golvet går det bra att utföra hela eller delar av passet på en vanlig stol.

**Tid:** Onsdagar 14.15-15.15

**Pris:** Klippkort 1700 kr/10 ggr (pensionär 1500 kr)

Terminskort 2500 kr, dropin 200 (170) kr

Klippkort gäller hela terminen., terminskort berättigar till all vår gruppträning.

Vi tar emot Friskvårdskuponger och är anslutna till ActiWay och Wellnet.

Våra pass i Medicinsk Yoga leds av Felicia Thorell, instruktör och Medicinsk yogaterapeut, utbildad på IMY och certifierad av IAYT, The International Association of Yoga Therapists.



## FYSSFORUM STOCKHOLM AB

c/o Saga Träningscenter

Mariatorget 5

118 48 Stockholm

Telefon: 08-641 82 00

E-post: [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)

Hemsida: [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)