



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 och filtar finns att låna. För dig som inte kan eller vill sitta på golvet, går det bra att utföra hela eller delar av passet på en vanlig stol.

Måndagar 11.00-12.15 "MediYoga för återhämtning"

Pris: 2220 kr/12 ggr, dropin i mån av plats 220 kr

Lokal: Salve Hälsocenter, Krukmakargatan 3

Kursstart: 6 september 2021

Anmälan: 070-479 61 45 , innerstories@gmail.com

Passen i Medicinsk Yoga leds av Felicia Thorell, instruktör och Medicinsk yogaterapeut, utbildad på IMY och certifierad av IAYT, The International Association of Yoga Therapists. Läs mer om Felicia, om ovanstående kurs och om hennes övriga verksamhet på www.innerstories.se



FYSSFORUM STOCKHOLM AB

Telefon: 08-641 82 00

E-post: info@fyssforum.se

Hemsida: www.fyssforum.se