FysioYoga

på stol

FYSSforums **FysioYoga** är ett koncept utarbetat av legitimerad fysioterapeut, och innebär handledda yogaövningar med inslag av **Basic Body Awareness** (Basal Kroppskännedom) och **Mindfulness**.
Det är en fysioterapeut som leder passen, som är noga med att instruera hur övningarna ska utföras för att få bästa effekt och undvika skador. Likaså ges förslag på individuell anpassning, beroende på vad man som deltagare har för möjligheter.
FysioYogan är av "västerländskt snitt", dvs ren yogaträning utan mantrasång och liknande, och valet av övningar baseras på senaste vetenskaplig evidens inom yogaforskning. Inga förkunskaper behövs.

Denna klass innebär yogaträning på eller med hjälp av stol, alltså ingen "akrobatik" och du behöver inte kunna komma ner på golvet.
FysioYoga på stol passar för alla som vill öka sin rörlighet, fördjupa sin andning och få redskap för bättre hållning, avspänning, sömn och stresshantering.
Inga redskap eller särskild klädsel behövs, men var gärna mjukt och ledigt klädd för fri rörlighet och andning!

Tid: Onsdagar 11.00-12.00

Datum: 5/2 – 26/3 2025

Plats: Tellus Fritidscenter, Klubbrum 3, Lignagatan 8 (Hornstull)

Pris: 1500 kr/8 ggr
Dropin enstaka pass 200 kr
Vi är anslutna till Epassi och Wellnet.

FYSS*forum* Stockholm AB
Tel 0760-164182
www.fyssforum.se
info@fyssforum.se