

MJUKYOGA



med Mahima Lindroth

Mjukyoga är en snäll yogaform som hjälper dig att slappna av och bli mjukare i kroppen. Övningarna stärker dig både fysiskt och mentalt – du blir tryggare med dig själv och mer lyhörd för din kropps signaler.

Du behöver inte redan vara vig eller ha provat yoga förut utan tar det helt enligt dina egna förutsättningar.

Jag avslutar passet med en guidad avslappning till det fantastiska ljudet av tibetanska skålar som hjälper dig till en djup nivå av vila för både kropp och sinne.

Varmt Välkommen!

Start Mjukyoga: onsdagen den 25:e januari kl: 16.30-17.30

Plats: Norra Götgatan 12 (nära Roxy Star) i Sandviken

Medtag: Yogamatta, Mjuka kläder

Investering: 1000 för 10 ggr , drop-in 120:-

Anmälan: Mahima 070-424 8419 eller mahima@live.se