

YOGA FÖR MÄN NYBÖRJAR KURS VT 2019

Dag: söndag | Tid: 16.30-18.00 | Pris: 550 kr

Lärare: Malin Looft Nyquist | Datum: 5/5 - 19/5, 3 ggr
Anmälan innan 27/4



Fysisk hatha yoga med betoning på stretch, smidighet. Bygga inre styrka i bål och rygg. Noggrann genomgång av positioner och sekvenser för rätt linjering, förståelse och stabilitet. Andning och avslappning. På nybörjarnivå.