

Prova på Mediyoga



Datum: Lördagen 25/1 | Tid: kl 10.30-12.00
Lärare: Pia H Englund | Pris: 100 kr | Anmälan innan 20/1

Mediyoga

– *Mediyoga. En terapeutisk, lugn och mjuk yogaform som stöds av medicinsk forskning och kan utföras av alla. Ung som gammal, stel som vig. Bevisat bra för rygg, hjärta, högt blodtryck, stress, utbrändhet, ångest, sömnproblem och mycket mer. Sköna rörelser med andningen i fokus. Din andning är ett effektivt verktyg för välmående och återhämtning. Medi Yogan erbjuder rörelser som verkar emotionellt, fysiskt och psykiskt och som stimulerar kroppens egen förmåga till självläkning. Att börja med Medi Yoga är att börja en resa i ditt medvetande.*

Om

Pia H Englund - terapeut i Medi yoga, massör, andningscoach.
Föreläsare och grundare av andningspaus.

[Skriv här]

www.andningspaus.se
YOGA OCH INREBALANS
www.yogaochinrebalans.se Info@yogaochinrebalans.se
Stockholmsvägen 47, Stocksund