

## Självmassage lördag 5 december



### Kom på en avslappnande workshop självmassage med YTU-bollar

Självmassage-bollarna hjälper dig att upptäcka och skapa en medvetenhet om vad kroppen behöver för att fungera optimalt. Höstens klass kommer att innehålla djupgående självmassage för trötta och stela muskler och bindväv, med fokus på hela kroppen. Förebygg skador och lindra värk. Lämplig för alla nivåer, ingen tidigare yogaerfarenhet behövs.

Dag:	<b>Lördag 5 december</b>
Tid:	<b>kl. 11.00-13.00</b>
Pris:	<b>350 kr</b> betala i samband med anmälan med swish till 070 313 70 73
Plats:	YogaVayu center, Nordmarsvägen 3, Farsta Strand
Ledare:	Lisa Hammar

Anmäl dig via bokningslänken på hemsidan under [yogavayu.se](http://yogavayu.se) och kalender meny. Eller mejla [lisa@yogavayu.se](mailto:lisa@yogavayu.se) så hjälper vi dig med anmälan.

**Välkommen!**