

Yoga & Vayu

Yoga fokus Core – Mage och rygg & Självmassage med Coregeous boll



Söndag 28 februari

Kom på en välgörande tre timmars workshop med yoga, styrka och stretch, självmassage och avslappning. Fokus denna halvdag är att släppa på djupa spänningar i bindväv, muskler och ligament kring mage, rygg och i vårt andningssystem.

En workshop för alla - Du behöver inga förkunskaper, du gör så gott du kan. / Namaste

Dag: söndag 28 februari

Tid: kl. 10:00-13:00

Investering: 480kr eller tre klipp på ditt drop-in kort

Plats: Farsta gård. Max 7 deltagare. Ta med egen yogamatta.

Ledare: Lisa Hammar

Anmäl dig genom att mejla info@yogavayu.se eller ring 070 313 70 73. Betalning sker i förskott via BG 334-4611 eller via swish, se nummer ovan.

Hör gärna av dig om du har frågor – Välkommen

Lisa Hammar
www.lisahammar.se

Farsta gård
Farstagängsvägen 22