

TEMA - LÖRDAGAR 2018

Under tre lördagar mellan kl 10.30 och 13.00 i vår har du möjlighet att under 2,5 timme utforska olika asanas, hur de påverkar våra kroppars olika system och hur vi både kan intensifiera dem och/eller göra dem mer vilsamma. Kostnad 300 kr. Begränsat antal deltagare.

17/2 tema: stående ställningar och balans med Karolina Staroduba

10/3 tema: bakåtböjningar, utmana framsida lår och bli mjukare i dina axlar med Andrea Hedenskog

14/4 tema: fördjupning i inversions, sk axelstående förberedande för uvudstående och andra välgörande positioner med Karolina Staroduba

Anmälan till: jagvillyoga@majornayoga.se

