

Soft SommarYoga 9/7

Söndag 9 juli

Klockan 10.00 - 11.30

Anmäl till info@yogacorner.se

Priset är 120 kr

Yoga Corner i Kullaviks Centrum

www.yogacorner.se

Soft Yoga

Välkomna till Yoga Corner i Kullavik

Vi rör oss lekfullt och med mjuka rörelser. Vi utgår från ryggen och låter hela kroppen röra sig som en enhet, utan separata muskelanspänningar. När kroppen är mjuk så når rörelserna in.

Move your body as one unit

Vi börjar med uppmjukning av kroppen och därefter kommer jag att guida er i rörelser som mynnar ut i en graciös Vinyasa. Vi avslutar med en skön avslappning.

Soft Yoga är Vinyasas från YogaMonks, en yogaform som jag studerat och praktiserat sedan 2012 och med glädje delar med mig av. www.lotuslectures.com

Varmt välkomna

Magdalena Andersson/ Yoga Corner