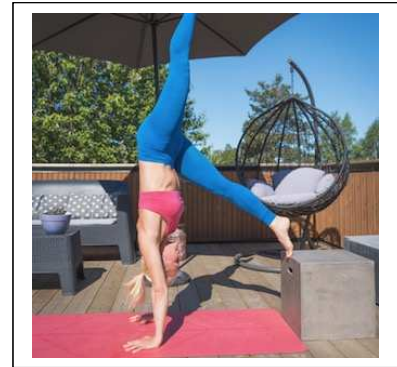


Workshop

Armbalanser og invensjoner



I yoga tenker vi at armbalanser bidrar til å bygge selvtillit og indre styrke, både psykisk og fysisk. De er morsomme å lære, og mye handler om teknikk.

I første del av workshopen blir det mye fokus på gode mobilitets øvelser for skuldre, rygg og hofter for å både styrke og åpne opp i disse delene av kroppen, i tillegg til kjernestyrkende øvelser. Dette er øvelser som også kan være svært rehabiliterende om man har ulike utfordringer og begrensinger. Disse øvelsene vil også være med for å forberede kroppen til å mestre de øvelsene vi skal igjennom etterhvert.

Jeg lover en leken stund sammen der du blir å oppleve mestring ut fra ditt nivå, Morsomme partner øvelser, prøving, feiling, latter og moro.

Tid: Søndag 19. mars 2023.
Arrangementet varer fra kl. 18.00-20.30

Sted: House Of Mindful Movement AS.

Workshopen varer 2,5 time, midtveis blir det en liten 15 minutters pause for litt lett påfyll av frukt, tørket frukt og nøtter

Påmeldingsfrist: 12. mars, vi har begrenset antall plasser.

Pris: medlemmer 350,- Ikke medlem 450,-
(Medlemmer er påmeldt en av våre nåværende klasser)
Påmelding: www.houseofmindfulmovement.no

Varmt velkommen!
Hilsen Lena ☺

