

GRAVIDYOGA KURS



Varje graviditet är unik och vi anpassar oss efter individen, graviditetens olika stadier men även hur man mår just för stunden.

Det är mycket som sker i både kropp och sinne i en graviditet, och där är yogan ett fantastiskt verktyg som både är stärkande och lugnande. Andningen har en viktig roll i varje klass, dels för yogan men också som förberedande för förlossning.

Varje klass erbjuder stärkande övningar, mjukgörande dynamiska rörelser, andning och djupavslappning.

Kursen riktar sig till alla oavsett erfarenhet inom yoga, samt att det passar i alla graviditetens stadier. Marie-Lyn kommer inspirera er med olika på teman under kursen, tex mindfulness, tankens kraft, närvaro och olika andningstekniker.

Kursstarter: tisdag 8 september & 3 november

Tid: 19:00-20:15, 7 tisdagar

Investering: 1 295kr

Anmälan via: info@yogaroom.se

