

Workshop i inverterade positioner



PETER

LINDMAA

25 september

KL: 10:30-12:30

PRIS: 395 kr

Välkomna till Peters workshop i inverterade positioner

Workshopen är en trygg och lugn introduktion för nybörjare men passar även för dig som kommit en bit i din practice av inversioner. Fokus på flexibilitet, styrka, balans och mycket linjering. Vi har gemensamma och individuella övningar för att anpassa till deltagarnas olika erfarenhet. Vi lär av varandra och linjering kan vi träna hur mycket som helst!

Anmälan till info@yogaroom.se

