

KONFERENS + YOGA

Kontorsyoga

– För stela axlar och nacke. Sittande yoga i konferenslokalen som en pausaktivitet, eller om man vill avsluta sin konferens med denna aktivitet. Ca 20 min. Alla kan vara med.

Yinyoga

- Lugn och återhämtande yoga för att öka rörligheten och minska stress. Vi stannar i varje yogapositioner i ca 3-5 min för att komma åt kroppens fascia / bindväv och detta lugnar även sinnet. Boka 45 eller 60 min.

Hathayoga

- Fysiska rörelser i mjukt flöde, som kombineras med andningsövningar och meditation. Lite mer fysisk yoga för att förbättra styrka, flexibilitet och balans. Går att anpassa efter er nivå. Boka 45 eller 60 min.

PRISER, EX MOMS:

Kontorsyoga - fr: 150kr/pp - 20 min

Yin / Hathayoga - fr: 220kr/pp - 45 min

Yin / Hathayoga - fr: 250kr/pp - 60 min

TREAT
YOURSELF
LIKE
SOMEONE
YOU
LOVE.

- Love, st.elin

