FRISKLIVSSENTRALEN

Tydal kommune

STOL-YOGA

MediYoga sittende på stol er en rolig yogaform med dokumentert effekt. Alle øvelser foregår sittende på stol. Øvelsene fokuserer på pust og avspenning. De kan hjelpe deg med å bedre søvn, redusere stress, spenninger og smerter. Du lærer teknikker som kan gi økt ro og bedre velvære.
Passer for alle, uansett erfaring og alder.

Ledes av en sertifisert instruktør i MediYoga.

Tid:
Mandager kl. 19.00 – ca. 20.30. **Oppstart 13. april**.
Totalt 6 kvelder.

Sted:
«Litjsalen» i Tydal kulturhus, Tydalsvegen 125.

Kursavgift:
600 kr for seks kvelder.
Betales med vipps første kveld til tlf: 913 72 344.

Påmelding:
Til fysioterapeut Ingrid M. Tanem
952 95 965
ingrid.melgard.tanem@tydal.kommune.no