

STOL-YOGA

Yoga 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. 18.00 – ca. 19.30. **Oppstart 19.oktober.**
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 Ragnhild Hartviksen

 952 95 965

 ragnhild.hartviksen@tydal.kommune.no