



Passar alla
oavsett
rörelseförmåga

MediYoga

MediYoga (medicinsk yoga) – är en yogaform som passar de flesta fysiska begränsningar och kan utföras sittande på stol. Används inom svensk sjukvård. Lugna, mjuka rörelser, andningsövningar och meditation ämnade att skapa fysisk, mental och emotionell balans. För alla som vill få ett verktyg för avslappning, ökad rörlighet/smidighet, bättre sömn och ökad energi.

Unna din kropp och ditt sinne fem yogatillfällen och upptäck MediYogas fantastiska fördelar.

Ledare Anna Träff, certifierad MediYogalärare/terapeut.

Söderköping

Blå Porten, Skönbergagatan 34

I samarbete med Träffpunkten, Blå Porten.

Onsdagar kl 10.30

5 ggr, 500 kr

Start 13 mars 2019

Välkommen!



Anmälan/mer info:

www.sv.se/ostergotland

ostergotland@sv.se • 0123-519 39

SV Studieförbundet
Vuxenskolan