



Nu har Motionssektionen, Börje SK möjlighet att erbjuda

MediYoga

Söndagar kl 16-17.30, Börje Idrottsgård

Diplomatiserad MediYoga-Instruktör: Cecilia Jakobsson

Kurslängd: 9st tillfällen med start den 24 april till den 19 juni.

Vad är MediYoga?

MediYoga är en modern, svenskutvecklad, teurapeutisk yogaform som utgår från varje persons förutsättning. Yogaformen har stöd i evidensbaserad svensk forskning som visar att den kan minska stressrelaterade besvär, sömnproblem, nedstämdhet, högt blodtryck, smärta, ryggbesvär och mycket annat.

MediYoga har korta, enkla yogapass, med rörelse och andningstekningar i kombination med meditation för att skapa balans i kropp och sinne. Passen går att utföra sittande på stol.

Pris : 400kr för medlemmar & 600:- för icke medlemmar i Börje SK.

Inbetalas till Motionssektionen, Börje SK på postgiro nr: 552145-5 . Max antal deltagare 20 pers. (först till kvarn). Yogamatta och filt finns att låna i lokalen.

Anmälan och eventuell frågor till Cecilia Jakobsson mobil: 0730- 210 129 eller e-mail: ceciliaj@telia.com.

Vill du bli medlem i Börje SK? Gå in på www.borjesk.se för mer info.

