



MediYoga

Söndagar kl 15-16.30, Nybörjare
Söndagar kl 16.45-18.15 Fortsättning
Kurslängd: 6st tillfällen med start den
11 sep till 23 okt (ingen yoga 25 sep)
Börje Idrottsgård, Klubblokalen

Diplomatiserad Instruktor: Cecilia Jakobsson

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 andningstekniker 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. per kurs. 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**.

Nytt för denna termin är att det vid varje tillfälle kommer behövas hjälp med att iordningställa salen och ni som anmälda deltagare får turas om att hjälpa till. Efter anmält intresse för deltagande kommer du få en bekräftelse om du fått plats och sedan ett informationsbrev med praktisk information.

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

