

Milla Floryd

besöker Yogease Yogastudio i Skellefteå!

I januari 2022 får vi besök av inspiratören och yoga-ikonen Milla Floryd. Ta chansen att delta på en, två eller varför inte alla tre av hennes enastående workshops.

Fredag 21/1 kl 17.30-20.00 – MFR: Myo Fasciell Release

Myo- muskel. Fasciell- bindväv. Release- avspänning. Lär dig enkel och effektiv egenvårdande återhämtning för ansträngd muskulatur. Det spelar ingen roll om muskelspänningarna kommer från träning, stress eller livet i stort. Övningarna passar alla.

Lördag 22/1 kl 10.00-12.30 – Andra krigaren och uppochnedvända trädet.

En workshop med inspiration till den fysiska yogan. Ett lekfullt utforskande av det enkla och det komplexa i asanas. Vi undersöker rotationer och linjering i vanliga positioner med ett mindre vanligt förhållande till rummet.

Lördag 22/1 kl 13.30-16.00 – Från Yin till Restorative.

Varmt välkommen till en mash-up som startar i anatomiskt förankrad yin, fortsätter med flödande och lågt belastande restorative flow och avslutas i nervsystemslugnande restorative.

2022
21-jan
22-jan

Plats:

Yogease Yogastudio
Södra Järnvägsgatan 38
Skellefteå

Kostnad:

En workshop 795kr
Två workshops 695kr/st
Tre workshops 595kr/st



För att boka din plats,
ring 0910-106 30 eller maila till info@friskvardskompaniet.se