



GROUNDANCE
akademin – närvaro i rörelse och vila



GROUNDANCE – med Restorative yoga

Groundance – barfotafötternas rytmiska tramp och stärkande, dynamiska rörelser till sköna rytmer hjälper dig släppa såväl fysiska som mentala spänningar.

Restorative yoga – vilsamma och terapeutiska yogapositioner som låter kropp, sinne och nervsystem vila på djupet, då kroppen supportas av olika typer av ”props” (bolster, block, filt). Positionerna hålls mellan 5 och 20 minuter för att låta kropp och sinne landa och finna vila.

Söndag 7 augusti, kl 12.30-15.00

Söndag 21 augusti, kl 12.30-15.00

Söndag 4 september, kl 12.30-15.00



Plats: Kroppsverkstan –gym,
gruppträning och
behandlingscenter, Malmövägen
48,
T-Hammarbyhöjden, Stockholm
(11 min från Centralen)
Investering: 350 kr per tillfälle.

Erbjudande!

Vid samtidig anmälan till alla tre tillfällena: 900 kr.

Anmälan/info: carina@groundance.se
(alt 0708-11 98 89).



Det behövs inga förkunskaper. Barfota och rörelsevänliga kläder. Kanske en vattenflaska och en extra tröja och sockor till Restorative yoga.

Varmt välkommen!

www.groundance.se
www.facebook.com/groundance

”Groundance ~ makes your body smile”

