



# 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 8 januari 2017, kl 13.00-15.30

Söndag 22 januari 2017, kl 13.00-15.30



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

Anmälan/info: [carina@groundance.se](mailto: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!**

*”Groundance - makes your body smile”*

[www.groundance.se](http://www.groundance.se)  
[www.facebook.com/groundance](https://www.facebook.com/groundance)

