

Myk Yoga

Friskliv og Mestring arrangerer kurs i Myk Yoga.

Oppstart: 5.oktober kl. 11.00-11.45

Sted: kjelleren på kommunehuset, møterom 3 og 4

Varighet: hver onsdag i 9 uker

Informasjon om kurset:

Myk yoga er inspirert av yin yoga og er en rolig form for yoga som passer for alle som har lyst til å prøve. Det er en time for deg som ønsker å senke pulsen og tøy litt på kroppen.

Alle øvelsene utføres på matta, enten liggende eller sittende, noen ganger er vi opp på alle fire. Noen øvelser har vi litt flyt i, men ofte holder vi stillingene i noen minutter. Alle øvelser kan tilpasses så det skal være mulig å gjennomføre, eller vi finner ei annen stilling om det er best for deg.

Vi bruker ingen hjelpemidler i timen, men det er fint å ha med et pledd og ei pute til avspenningen. Ha med egen matte, gymmatte eller sitteunderlag, alt funker. Yoga kan du gjerne gjøre med bare føtter så det er ikke behov for innesko. Ha på behagelige klær som det er lett å bevege seg i og som ikke strammer noen steder.

Kurset kan kombineres med Levva Livet-kurs som gjennomføres kl. 10.00-10.45 hver onsdag i samme tidsperiode (se egen informasjonsplakat).

For informasjon eller påmelding, ta kontakt med:

Emeli Sagmo Lauve
Friskliv og Mestring
Grong Kommune
Telefon: 911 71 320
Epost: emeli.lauve@grong.kommune.no

Aina Tetlien Sellæg
Yogainstruktør
Grong kommune
Telefon: 922 21 417
Epost: aina.selleg@grong.kommune.no