

Iyengar Yoga

Workshop med Nina Sjödin

22-23 november 2019



Nina har sin yogaläro-
utbildning från Rishikesh och
Köpenhamn, hon vidare-
utbildar sig ofta med seniora
lärare och åker regelbundet
till institutet i Pune. Hon är
sedan två år Junior-3-
certifierad inom Iyengar-
systemet och bor och
undervisar i Stockholm. Så nu
blir workshop på svenska! 😊

Tema: Nina vägleder oss via axlar, nacke och brösttrygg för att lyfta energi och förbereda oss inför upp-och-ner-vända positioner. Lördag eftermiddag blir ett mer återhämtande pass.

Tider: fredag kl. 18-20
lördag kl. 10-12:30 och 14-15:30

Anmälan & frågor till yoga.asaokiki@gmail.com

Lokal: PRANA Friskvård, Bankgatan 10B, Umeå

Pris: 1000 kr