

Träning med själ - lotsar hälsan fram



SCHEMA vårtermin 2012

Måndag	Tisdag	Torsdag	Fredag
17.00-18.30 Medicinsk yoga "Våga yoga"	Drop In 150kr 17.00-18.00 Pilates	Drop In 175kr 17.30-19.00 Medvetna rörelser & Shang Ming	11.00-13.00 FriskAkademin
	Drop In 150kr 18.30-19.30 Pilates		
19.00-20.30 Medicinsk yoga "Hälsa & kraft"	20.00-21.00 Pilates med boll Fortsättning	19.00-21.00 FriskAkademin	

FAKTA OM PLATS, DROP IN

Yogali, Sandavägen 37, Upplands Väsby. Begränsat parkeringsutrymme. OBS! Ny adress.

FAKTA OM AKTIVITETERNA OCH BETALNING

Se mer information om aktiviteterna under respektive rubrik på hemsidan.

MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga utgår från den klassiska kundaliniyogan. Yogan utförs lugnt och inklämmande alltid med utgångspunkt utifrån individens förmåga och kapacitet. Det är stilla positioner och långsamma flödande rörelser där andningen är central och kombineras med djupverkande meditation. Övningarna är enkla och säkra med mycket kraftfulla program för hälsa och välmående, kan även utföras sittande på stol. Våga yoga, den här gruppen passar dig som är nybörjare eller vill göra samma pass flera gånger. Hälsa & kraft är en fortsättningsgrupp för dig som yogat tidigare eller vill prova lite olika och ibland lite utmanande pass. Se mer information på www.yogali.se

BOKNING Yogali 0708-88 07 24.

KOSTNAD Medicinsk yoga 8 gånger **1.200kr**. Specialpris för dig med Far (Fysisk aktivitet på recept) 800kr. Betalning genom faktura. Prova på/Drop In kan göras vid förfrågan, kontakta Yogali.

PILATES

Pilates är en träningsmetod som kombinerar styrketräning, stretch och yoga. Pilates handlar om andning, kontroll, kroppsmedvetenhet och att stärka framförallt mage och rygg. Träningen består av övningar som genomförs i långsamma och mjuka rörelser. Varje övning tränar flera muskelgrupper samtidigt. Vi jobbar på matta och man har mjuka kläder och inga skor. Inga förkunskaper behövs och träningen passar alla oavsett ålder och kön. I Pilates med boll har man med sig sin egen boll pga utrymmesskäl.

BOKNING FrisCare 070-590 84 33.

KOSTNAD Pilates 10 gånger (ej v.9) **1.000kr**. Betalas till *SEB bankgiro*nr 5499-7846 FrisCare senast i samband med kursstart. Drop In 150kr/gång, betalas kontant på plats.

MEDVETNA RÖRELSE & SHANG MING

Här får du med sköna rörelser hjälp att återställa och optimera din kropps naturliga balans. Din stress reduceras fysiskt, emotionellt och mentalt. Du kommer uppleva mindre smärta, mer rörlighet och styrka dessutom mer energi och livslust!

Vi gör Shang Ming-rörelser för att få bättre kroppskänedom, släpper spänningar och du blir mjukare och rörligare. Efter det gör vi mer medvetna, frigörande rörelser som ger tillgång till undertryckt/instängd energi, kraft och vilja. Vi avslutar med avslappning till lugnare rytmer och musik. Allt på dina egna villkor, du samarbetar med din kropp och dess möjligheter. Inga förkunskaper behövs.

BOKNING Hälsolotsen 070-755 54 36.

KOSTNAD Medvetna rörelser & Shang Ming 11 gånger **1.650kr**. Betalas till *plusgiro*nr 162002-0 Hälsolotsen-e senast i samband med kursstart. Drop In 175kr/gång, betalas kontant på plats.

FRISKAKADEMIN

För dig som vill mer. FriskAkademin har den perfekta mixen för att ge inspiration. Du får den senaste kunskapen varvat med avslappande upplevelser och uppiggande aktiviteter, allt för din hälsa! En fysisk aktivitet från vårt ordinarie program kombineras med en kunskaps- eller upplevelsedel varje gång. Ett pass är två timmar.

Aktiviteterna kursen består av är: Medicinsk yoga, Shang Ming, Pilates, Cirkelträning och Rörelse & dans. Upplevelser som kommer att erbjudas är: Fotbad med personligt örtbad, Örtvandring, Massage metodik för hemmabruk, Meditation. Kunskap som skall förkovras i är: Energisystemet som hjälp, Stresshantering, Kroppens yttre och inre miljö. Hur ska jag äta, Bra mat, LÅKEmedel i skafferiet, Eteriska oljor och Örtteori. Startar vid fylld kurs. Specialpris för dig med Far (Fysisk aktivitet på recept)

BOKNING Hälsolotsen 070-755 54 36. Mer information på hemsidan under fliken FriskAkademin