

S O M A M O V E S L O W



*Under långsamma, lugna och flödande rörelser
värmer vi mjukt upp kroppen från insidan.
Vi får en tydlig upplevelse av att vara starka
när vi med lätthet förflyttar våra kroppar
från ett rörelseflöde till ett annat
i stående positioner.*



Från Soma Slow flyter vi som ett härligt avslut in i **SOMA MIND** där vi stannar i stretchande stillhet, alltmer avslappnade och närvarande. Passen kan komma att avslutas med en skön, prestigelös meditation eller bodyscan. "Ibland händer det som mest när du gör som minst."

Lunchklass: Torsdagar kl. 12:00 21 Augusti t.o.m. 27 November

Plats: Fias Kraft & Hälsa, **Hälsostudion** på Flädervägen 2H, Nyköping samt **Live-ONLINE**

Hur länge: Ett pass per vecka á 60 min, 15 tillfällen

Missad klass Tas igen i alla övriga grupper i hälsostudion eller ONLINE under terminens gång

Kostnad på plats i Studion: 4000 kr (Endast tre deltagare på plats i Hälsostudion med Fia)

Kostnad Live Online: 3000 kr

Kostnad för Hälsoklubbare Live Online: 2250 kr

Drop-in-pris enstaka tillfälle, Online: 250 kr, IRL: 350 kr

Klädsel: Sköna mjuka kläder med rörelsefrihet, barfota.

Anmälan är bindande och sker till Fia: fia@krafthalsa.se

Maila in dina kontaktuppgifter i samband med din anmälan:

Namn, personnummer, adress, postnummer, postadress och telefonnummer.

Betalning: Fakturering med sista betaldag 31 Juli.

Uppdelad betalning möjlig. Meddelas vid bokning!

kropp i balans

Det går utmärkt att anlita mig för enstaka grupp- eller företagsevent samt individuellt och som par.