



YOGA



YOGA PÅ STRANDEN

La Rada beach måndagar och torsdagar klockan 09:00

Välkommen på yoga med yoga-instruktören Monica Jacobsson. Vi ses på la Rada beach. Monica har jobbat som yogalärare sedan 2007. Så här beskriver hon sin yoga: "ALLA kan yoga med mig Jag är duktig på att instruera och gör det på ett lättsamt och 😊🙏 opretentiöst sätt. Det handlar verkligen inte om att stå "på huvudet" utan att lära känna sin kropp, bli medveten om sin andning och börja jobba med stela muskler och tajt bindväv som lätt skapar olika problem som ländryggsproblem, spända nackar mm.

Jag är också Mindfulness instruktör och ofta finns någon liten sådan övning med på mina klasser, för att få deltagarna att släppa på prestation och stress.

Du kan läsa mer om Monica på hennes hemsida <https://pre-sence.se/>

Samling sker på la Rada beach vid Chiringuiton Tropical.

- Passet:** 1 timme. Inga förkunskaper krävs
- Ledare:** Monica Jacobsson - utbildad yogainstruktör.
- Förutsättningar:** Tag med träningsmatta eller handduk och en vattenflaska.
- Kostnad:** 5€ för medlemmar, 10€ för icke medlemmar
- Anmälan:** Anmälan via <https://form.jotform.com/241404280749355>

Observera att yoga sker på egen risk.

Välkomna!

