

En må bra-dag på landet

Olika former av yoga, god mat & föreläsningar om egenvård

Manfrinato Hälsocenter i Malmö erbjuder i samarbete med Yogamottagningen i Stockholm en dag i vackra Västra Torp, där ditt fysiska och mentala välmående står i fokus.

Vi vill ge dig en dag med aktiviteter och god mat som får dig att njuta och må bra, föreläsningar som lär dig mer om hur du själv kan hantera och förebygga smärta, stress och oro.

Vi har nöjet att bjuda in till Anita och Per Söders vackra 1800-talsgård i skånska Västra Torp. Gården ligger vackert, med milsvid utsikt över den sydsånska slätten och havet. Möjlighet finns att bada i poolen och till en extra kostnad övernatta, med kvällsmat, morgonyoga och frukost dagen efter.

Innehåll:

Tre yogapass (Mediyoga, pallyoga, dynamisk yoga)
Acroyoga Nybörjare
Breath walk/andningsövningar

Föreläsningar:

Andning, yoga, smärta & hälsa. Per Söder
Egenvård – Hur förebygger och lindrar jag värk och skador på egen hand? Franco Manfrinato
Balans i livet – KBT, triggers och coping. Eira Malmros
Manfrinato

Lunch: på populära Hedmans Krog.

Transport (om behov finns)

T o r i minibuss, avgång Manfrinato Hälsocenter,
Roskildevägen 5.

Till extra kostnad:

Övernattning i singel- eller dubbelrum med morgonyoga och frukost. 400 kr
Massagebehandling, 30 min, dipl massageterapeut: 450 kr

Datum: 210911. Kl 11-17

Kostnad: 1200 kr

Föreläsare och instruktörer:

Per Söder. Yogainstruktör och författare

Anita Söder: Mediyogainstruktör (medicinsk yoga), leg barnmorska

Franco Manfrinato: Leg massageterapeut, personlig tränare

Louise Malmros Manfrinato: Yogainstruktör, skribent

Eira Malmros Manfrinato: Yoga-& salsainstruktör. Socialpedagog med inriktning på KBT.

Mer info: Louise Malmros Manfrinato, Malmö: 073 6673609. Per Söder, Stockholm: 070 8398229

