



# HEIDIES

## HÄLSA

**”PROVA PÅ SOMA MOVE” för nybörjare för 50kr**  
**Den 29 augusti kl. 18.30 på Hälsostugan i Gislaved.**

**Kursstart 5/9-2018**

**Tid: 18.30**

**10 ggr 1000:-**

Instruktör Heidie Johansson

Anmälan sker till 073-180 19 35, gärna via sms.

Varmt välkomna!



# VÄLKOMMEN!

Heidie Johansson

073-180 19 35

[www.heidieshalsa.se](http://www.heidieshalsa.se)

Har du som nyårslöfte att börja träna?

Då har jag träningen för dig:

SOMA MOVE är en unik helkroppsträning utan redskap som sker barfota på en yogamatta.

Under 45 minuter flödar du genom 4-6 förbestämda mönster av rörelser som upprepas i flera repetitioner tills svetten lackar.

Träningen förbättrar både mobilitet och styrka och stimulerar till en kropp i balans och ett sinne i närvaro.

SOMA MOVE® är holistisk rörelselära som är atletisk och samtidigt mjuk.

Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap.

Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där du arbetar med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.