



# HEIDIES

## HÄLSA



Kursstart 16/1

Instruktör Heidie Johansson

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

Varmt välkomna! Trevlig sommar!



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.

# VÄLKOMMEN!

Heidie Johansson

073-180 19 35

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