

GLOBAL YOGA **PLAY**

"För att få kontakt med vår **kärna** behöver vi ibland förföra den med utmaning, lek, skönhet, sanning och avkoppling. Att surfa med gravitationen och **vända upp och ner på tillvaron** är utmanande men spännande, samtidigt som det ökar vår blodcirkulation och ger oss mer energi!"

Johanna Andersson - grundare av Global Yoga

Global Yoga Play har något för alla nivåer av yogis och fysiskt du kommer att få jobba med kroppens kärna. Din styrka, rörlighet och balans kommer att utmanas samtidigt som din själ bubblar av glädje!

Under 60 min guidar Martina Lennartsson dig genom en klass som blandar flöde och dynamik men också ger dig chansen att stanna upp, reflektera och utmana din känsla av närvaro.

Datum | **söndag 25 mars** Tid | **10.00-11.00** Plats | **Klubbrummet**, Medley

Du bokar dig via Medleys hemsida, vare sig du är medlem eller inte. **BOKA DIREKT!**
Klassen kostar 120:- och betalas i kassan i samband med klasstillfället. Frågor?
Kontakta Martina på martinalennartsson@live.se

Varmt välkommen!



"Jag ville ha större utrymme att förvalta all den inspiration jag får genom utbildningar, resor och att instruera - för att fortsätta utvecklas och dela den kunskapen. **Att ge energi ger energi!**"

I januari 2012 startade Martina företaget Fire & Flow, som erbjuder personlig träning i yoga, samt gruppträning i bl.a. yoga, BodyBalance, Danceaerobics och Afropowerdance. För mer information om vad Martina kan erbjuda just dig klicka här.