

Välkommen till workshopen “Roll away your pain”, en självmassage med terapeutiska bollar

Terapeutiska bollar är ett utmärkt sätt att utföra självmassage och komma åt i djupare muskulatur och bindväv.

Bollarna kan användas för att komma åt och bearbeta spänningar och s.k. triggerpunkter t.ex. i ryggen, nacken, mellan skuldrorna, höfterna, ljumskarna m.m. m.m.

Stresshormoner minskar och smärtbearbetande hormoner ökar. Dessutom hjälper trycket från massage med att minska ledsmärta.

- Ger avslappning och stressreduktion.
- minskar smärta och medför positiva effekter.
- ökar blodcirkulationen i musklerna och skapar ett starkare immunförsvar.
- kan minska både ångest och depression.
- kan avhjälpa vid stark träningsvärk.



Pris: 595kr + moms för 3 x 60 min för dig som är medlem i Företagarna (ord. Pris 750 kr)

Plats: Jungfrusundsvägen 5, 178 38 Ekerö (Träkvista Torg). Max 7 deltagare. Vi följer myndigheters regler och riktlinjer för att minska smittspridningen vad gäller Covid19.

Kl: 12.00-13.00 torsdagar 27/5, 3/6 & 10/6

Bollar och nödvändig utrustning finns till utlåning. Medtag mjuka kläder och ev. egen yogamatta eller filt (av hygieniska skäl).

Kursledare:

Jeanette Lavenant, Mälarö Yoga & Friskvårdcenter

Diplomerad Massör, Yogalärare (Ashtanga-, Hatha-, Medicinsk och Yin yoga),

Antiinflammatorisk food instruktör, Andningsinstruktör, Pilatesinstruktör m.m.

Anmäl dig genom att maila till info@mfcenter.se eller ring 08-560 333 99

Varmt Välkommen!

