

SOMA MOVE[®]

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.

Med suggestiv och kraftfull musik (utan takt att följa) och en individuell anpassning, är SOMA MOVE en belönande träningsupplevelse!

De som deltar uttrycker att de "hittat hem", "får allt i denna träning", "känner sig naturliga och smidiga", "får mindre ont" och "upplever SOMA MOVE som något unikt och olikt allt annat".

Instruktören är utbildad, examinerad och licenserad och får regelbundet nya uppdaterade program att följa.

Konceptet är svenskt och utformat av en sjukgymnasten, fascia- och mobilt experten Linus Johansson och den holistiska tränaren, yogaläraren och dansaren Cecilia Gustafsson.

SOMA MOVE har fått stor positiv respons i media såsom Fitness Magazine, Aftonbladet, Dagens Industri, Yoga för dig, samt otaliga bloggar och event.

SOMA MIND är en 30-60 minuters praktik på yogamatta i en lugn atmosfär, med enkla, stilla stretchpositioner. Instruktören guidar andning, avspänning och fokus på ett konkret och lugnande sätt.

Praktiken förbättrar balansen i nerv - och hormonsystemet och stimulerar till djupare andning, bättre cirkulation och en känsla av lugn och trygghet.

Instruktören är en tidigare utbildad och licensierad SOMA MOVE instruktör som fått extrautbildning i SOMA MIND och löpande uppdaterade program att följa.