

Erbjudande Yoga och Yogamassage

Hej jag heter Suzanne och är utbildad yogalärare vid Axelsons institut i Stockholm. Jag erbjuder yoga för alla. På yogamattan utgår träningen enbart utifrån din egen förmåga. Våra kroppar ser ju olika ut och vi tränar och utvecklas i olika takt och med olika mål och intensitet.

Yogan hjälper dig att bygga en stark stabil kropp, då vi jobbar med de små musklerna för att skapa styrkan inifrån djupet. Ofta kan det vara så att vi stressar och skapar en vana som gör att kroppen tappar kontakten med det lilla i fokus och de stora musklerna tar över. Resultatet blir ofta värk i axlar, rygg samt höfter och knän.

Jag erbjuder er Yoga på Onsdagar kl 1830 - 1945. samt fredagar kl 1800- 1915.

Priset för er blir 600 kr antalet gånger är 6 träffar. (ord.pris 750).

Yogamassage är en härlig massage som når kroppen på djupet. Skapar en känsla av mjukhet och smidighet. Det är en aktiv massage där vi jobbar igenom hela din kropp, med värmande massage och stretchar. Andningen är en viktig del i yogamassage. .Hjälper kroppen att nå sina ytterlägen, och där igenom ökar flödet och genomströmning av blodcirkulationen. Minskar stress, Öppnar upp skulderblad och brösttrygg.

Jobbar intensivt med bäckenet, för att förlänga muskler och skapa god hållning i kroppen.

Första besöket tar ca. 1 timme och 45 minuter. Då går vi igenom kroppen noggrant och utifrån resultatet bygger vi vidare ett personligt massage schema som i fortsättning tar ca 70 min/gång. Det är alltid en helkroppss behandling.

Pris första gången, 840kr.(ord.pris. 1050kr)

övriga gånger 600kr. (ord.pris 750kr)

Bokning Mån. kl 08.00	Ons kl 07.00	Tor kl 08.00	Fre kl 10.00
kl 10.00	kl 14.30	kl 10.00	kl 13.00
kl 13.00		kl 13.00	kl 15.00
kl 15.30		kl 15.00	

kl 18.00

Nytt erbjudande januari 2016:

Ayurvedisk huvud/ansiktsmassage till ett pris av 375kr (ord. pris 520kr). Priset gäller förmiddagar fram till kl 1200.

Behandlingen tar mellan 45-50 minuter och får dig att känna dig pigg och avslappnad.

Använder kokosolja eller sesamolja som är ekologisk.

I behandlingen ingår även rygg och bröstmuskelatur .

En mycket bra massage om man känner sig stressad och har svårt att sova.

Det är säkrast att nå mig på mobilen. Lämna meddelande om jag inte kan svara och håll koll på att du fått en bekräftelse från mig, så vi vet att tekniken fungerat.

Varnt välkommen att kontakta mig om du har några funderingar kring mina behandlingar.

Om du går så långt du kan se så kommer du därifrån se tillräckligt för att gå ännu längre!

Suzanne N Metsälä

Life Design

Brunnsgränd 7 i Östersund.

Mob. 070-2271135.

(Samma lokal som Lena Moes Hälsans Hus.)