



Du beställer pallen genom att gå in

på www.naturligtvishalsocenter.se eller skicka ett mail till info@naturligtvishalsocenter.se med följande information

- Namn
- Leveransadress
- Faktureringsadress
- E-postadress
- Telefonnummer
- Antal sittstommar
- Antal påbyggnadsringar
- Färg på sitttommens dyna (vit, natur, ljusgrå, mörkgrå eller mörkbrun)

Så här tycker några som provat

"Jag tycker att de fungerar utmärkt, det är slagsmål om dem i bland ;) må så gott Mvh Marie" /Linköpings Yogacenter

"Jag använder PallYogan själv och är så nöjd med att jag nu kan sitta i rätt ställning, dvs klippställningen, och göra Sat Kria. Jag slipper sitta på stol." Gunilla Persson/ Glumslöv

Välkommen att kontakta mig för

- beställning
- mer information
- prova på pallen i en av mina yogaklasser (se tider och platser i mittuppslaget)
- visning och prova på i din egen lokal (om du är yogalärare/kroppsbehandlare och har en egen studio eller lokal och håller egna yogaklasser, kan jag komma och demonstrera hur den fungerar)

Kontaktuppgifter

Lotta Byrén
MediYoga Terapeut
+ 46 707 222 831
info@naturligtvishalsocenter.se
www.naturligtvishalsocenter.se

Priset för PallYogan är för

sittstomme med dyna 1095 kr inkl.moms
påbyggnadsring 385 kr inkl. moms



PallYoga
yogan som tar dig mot högre höjder

Svensktillverkad





När vi på Yogaterapeututbildningen

fick reda på att knäna skall vara i höjd med höfterna då du sitter i lätt meditationsställning, började jag fundera.

Det var ju inte många som gjorde det av mina yogis och yoginis. De kämpade med att hålla sig fast i knäna och gjorde övningarna med krökta ryggar. Ändå berättar jag varje gång att det är en fördel att sitta på stol om du inte sitter bra på mattan. Det slog mig, att om inte knäna kan sänkas ner, så borde höfterna kunna höjas upp. Jag provade att sätta mig på upp- och nervända kastruller och märkte direkt att effekten blev annorlunda. Jag satte också mina yogis och yoginis på att testa detta. Det intressanta var att alla hade behov av olika höjder för att sitta avslappnat och rak i ryggen. Nu sitter de där i alla åldrar, stolta, vackra och gör övningarna helt rätt, vilket är viktigt för att få ut det bästa av yoga.

Sommaren 2013 fick jag själv en knäskada, som gjorde att jag inte kunde sitta med korslagda ben på mattan. Men att sitta på yogapallen gick fantastiskt bra. Och efter några månader kunde jag sitta på mattan igen.

Idén med PallYoga är att det blir

en långsam träning att ta sig ner till mattan. Du kan börja på högre höjd, och efterhand plocka av påbyggnadsringar och sitta på lägre höjd, för att sedan kunna ta dig ner till mattan. På pallan får du känslan av att sitta helt avslappnat i rörelserna. Du sitter även mycket bra i klippställningen långt ut på pallan och placerar då underbenen vid var sida om pallan.

Yogaklasser där du kan prova pallan

Onsdag	17.00 – 18.15	Lottas MediYoga
Torsdag	17.00 – 18.15	Lottas MediYoga

Plats: Lidingö OrtopedMedicinska teams lokaler, Lejonstigen 2, 1 tr

Pallan är rund i sin design, dels för

att kunna vara så stabil som möjligt, men också för att symbolisera enhet och förening. De åtta utfräsningarna i sittstommen symboliserar chakrasystemet och är formade ovala för lätt kunna användas som handtag när du bär pallan. Pallan är vitlackbetsad för att få känslan av det naturliga i träslaget (björk) och för att den skall skyddas mot smuts.

Dynan har en träbotten och klädd med en stoppning på 13 mm och syntetiskt fårskinn. Dynan är fast utformad för att fungera som ett stadigt underlag till ställning och rörelse. Du kan alltid lägga en kudde som stöd under stussen, precis som när du sitter på mattan. Vissa rörelser skall inte utföras med stöd av kudde för risk att skada ryggen. Detta är anledningen till att jag valt att utforma dynan på detta sätt. Jag vill att den skall vara så lik mattan som möjligt i känsla och utövande.

Pallan är 40 cm i diameter. Sittstommen är 10,5 cm hög inkl. dyna och påbyggnadsringen är 9 cm hög. Sittstommen väger 1,7 kg och påbyggnadsringen 0,7 kg.

Du tar enkelt bort respektive sätter dit ringarna med hjälp av gummisnoddar.