



NY YOGA-DVD - ÖPPNAR UPP EN ANNAN VÄRLD!

Den 7 november lanseras Altromondo Yoga DVD med Jennie Liljefors i samarbete med Filippa K Soft Sport. Filmen innehåller fem timmar yoga, meditation och andningsövningar samt en kompletterande 20-sidig folder. Materialet räcker i en evighet, vare sig du vill utveckla din praktik eller komma igång med yoga då informationen är djuplodande, fyllig och precis.

Altromondo betyder "en annan värld" på italienska och valdes med tanke på att mötet med yoga innebär just det. Genom denna DVD vill Jennie Liljefors inspirera och förmedla magin i yoga. DVDn är unik i sitt slag då den är uppbyggd som en film med början, mitt och slut, men här kan du skapa handlingen själv, beroende på vad du söker, spänning eller lugn. Hela DVDn är dessutom skapad med temat "Shri", skönhet på sanskrit, där allt är valt med omsorg, från lokal, färgsättning, kläder och dekor för att skapa ro, glädje och harmoni. Den vackra musiken är framförd av Linda Sundblad.

Filmen innehåller anusarainspirerad yoga som är en dynamisk yogaform som ger smidighet, styrka och harmoni. Man jobbar med biomekaniska hållningsprinciper vars syfte är att linjera kroppen rätt för att ge den ett bättre energiflöde och därmed komma åt den inre kreativiteten, kraften och energin.

OM JENNIE LILJEFORS

Jennie är nyligen hemflyttad från Italien där hon drivit yogastudion Altromondo Yoga. Hon har många års erfarenhet av yogaundervisning och lär även ut gravidyoga och yin yoga (en lugnare form av yoga som stimulerar bindväv, ligament och inre organ). Hon erbjuder klasser, PT-yoga, anordnar yogadagar, workshops och yogaresor runt om i både Sverige och Europa. Jennie fortsätter kontinuerligt att studera och fördjupa sig inom yogans oändliga värld.

OM FILIPPA K SOFT SPORT

Filippa K Soft Sport är ett koncept som lanserades 2011 och som två gånger om året kommer ut genom en kollektion vid sidan av de ordinarie. Plaggen är omsorgsfullt designade i högkvalitativa material bestående av high tech, stickat, mjuk cashmere och jersey, skapade för att passa både träning, såsom yoga och pilates och skön fri tid. Soft Sport Kollektionen är feminin och smickrande.

DVDn som är på svenska kommer att säljas i utvalda Filippa K butiker, utvalda yogastudios samt via www.altromondoyoga.tictail.com och yogobe.com. DVDn kommer att kosta 499 SEK.

För mer information samt fler pressbilder: Jennie Liljefors, jennie@altromonodoga.com, tel: 0708 27 12 82.