

# YOGAWEEKEND

DALA-FLODA VÄRDHUS 9-12 NOV 2017

Välkommen till en långweekend i yogans och ayurvedans tecken - en fantastisk upplevelse som ger dig de bästa förutsättningarna för ett liv i balans!

## PROGRAM

### TORS DAG 9 NOVEMBER

15.00 Incheckning / Fika

16.00 Samling

16.00 **Yinyoga Vata/Meditation:** En lugn och meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yin delar, som bindväv, leder och ligament. Det är framför allt områdena kring höften, låren, bäckenbenet och nedre delen av ryggraden som man jobbar med. Alla övningar utförs på golvet och man håller varje position mellan tre till sex minuter, med medveten andning och avslappnade muskler för att fokusera kropp och sinne på vad som händer.

18.30 2-rätters middag

### FREDAG 10 NOVEMBER

7.00 **VataYoga/meditation:** En lugnande yogaform som skapar värme, stabilitet och välmående. Vata yoga är långsam och meditativ med fokus på att jorda sig. Andningen hjälper till att skapa värme och balans, övergångarna är mjuka och långsamma.

9.00 Gemensam frukost och därefter promenad

11.00 **Föreläsning:** Grunderna i ayurveda

13.00 Gemensam lunch

15.30 **Restorative yoga:** I restorative yoga ligger vår uppmärksamhet på stillhet, tystnad och vila. Vi använder oss av mycket props såsom bolster, filtar, kuddar mm för att skapa en mysig plats att låta oss slappna av totalt.

18.30 2-rätters middag

### LÖRDAG 11 NOVEMBER

7.00 **PittaYoga/meditation:** En stärkande yogaform som utförs med lekfullhet och glädje. Pittayoga balanserar energier och ger harmoni och klarhet.

9.00 Gemensam frukost och promenad

11.00 **Föreläsning:** Hur löser vi obalanserna i våra liv?

13.00 Gemensam lunch

15.30 Frågestund

16.30 **Återhämtande yoga med YogaNidra:** Passet inleds med lugna inkännande rörelser för att avslutas i en Meditativ djupavspänning med syftet att skapa både fysisk och psykisk balans.

18.30 2-rätters middag

### SÖNDAG 12 NOVEMBER

7.00 **KaphaYoga/meditation:** En energigivande yogaform som ger värme, lätthet, fokus och rörelse. Vi rör oss i ett snabbare tempo, håller positionerna längre och positionerna är också fysiskt utmanande för att skapa extra värme och klarhet.

9.00 Gemensam frukost

10.30 Avslutningscirkel

11.00 Utcheckning

## Bra att veta

*Du behöver ta med dig yogamatta och filt.*

*Kläder efter väder!*

*Säg till om du har några allergier eller behöver äta specialkost.*

*Meddela mig också om du har några skador eller andra fysiska problem.*

*Det är bra om du nämner något om din erfarenhet av yoga.*

*Faktura skickas som bekräftelse på din bokning. Anmälningsavgift på 1.500 kr betalas snarast för att bekräfta din plats. Återbetalas ej vid avbokning.*

*Resten av beloppet betalas mot faktura med slutdatum 13/11 2017. Sista dag för bokning är 31/10 2017*

*Min 10 deltagare, max 16. Vid för få anmälningar förbehåller vi oss rätten att ställa in. Alla avgifter betalas då tillbaka till dig.*

*Namaste  
Sara*