

# Ashtanga Mysore Yogaretreat i Stockholms skärgård!

YogaShala Blidö är ett nyöppnat retreatcenter i skärgården där vi har ett otroligt yogahus och fridfull natur. Två minuter från stranden bor vi i enkla och mysiga stugor. Vi äter god ekologisk mat och fördjupar oss inom yogan.

Detta retreat är för alla nivåer, men du ska ha varit på "Mysore Style" Ashtanga förut för att ha förstått principen med self-practice. Det räcker med att du lärt dig Solhålsningarna och de stående poserna i Ashtangaserien.

## **En dag ser ungefär ut såhär:**

Vi börjar varje morgon med en meditation sedan yogar vi Mysore style som är det traditionella sättet att lära sig Ashtangayoga, en av morgnarna kör vi ledd Primary Series.

På eftermiddagarna blir det workshops som inkluderar Asana posture clinic (handstand, backbending, forwardbending, strength drills, technique, second series postures), pranayama, yogafilosofi och chanting.

Vi avslutar dagarna med Yin yoga & Yoga Nidra för att varva ner och hitta djup avslappning i kropp och sinne.

**Boendet:** Vi bor i två enkla stugor där det finns 2 sovrum var med 2 sängar i varje rum. Utomhusdusch, toa finns ;) Living the simple life.

## **Yogaretreat inkluderar:**

- Delat rum i stuga (med en person av samma kön), lakan finns.
  - Alla måltider (vegetariskt/veganskt)
- Yoga- & meditationsklasser, workshops, föreläsningar etc.
- Yogamatta och redskap, kursmaterial osv.

**Early-bird pris: 6490 kr** (fram t.o.m. 21 februari)

Pris efter 21/2: 6990 kr

*(500kr anmälningsavgift, icke-återbetalningsbar)*

Antal deltagare på detta retreat: max 8st

Bokning & frågor: [info@yogashalablido.se](mailto:info@yogashalablido.se)

Vi ses på mattan!

## **Mysore-retreat schedule 21-28th of June 2020**

### **Sunday:**

16.00-17.00 Arrival  
18.00-19.30 Dinner  
19.30 Opening ceremony, Meditation & Yoga Nidra

### **Monday:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Led Ashtanga class  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Workshop: Mantras → What is Ashtanga? Style(Tristana, vinyasa, series, method), History/background, Philosophy: Yamas part 1  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.30 Pranayama → Yin yoga: Hips  
18.00-20.00 Dinner

### **Tuesday:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Mysore style yoga practice  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Workshop: Asana Lab (Armbalance & Transitions in Ashtanga)  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.30 Philosophy: Yamas part 2 + Yin: neck & shoulders  
18.00-20.00 Dinner

### **Wednesday:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Mysore style yoga practice  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Mantras → Philosophy: Niyamas part 1  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.00 Yin yoga: chest & upper back  
17.00-17.30 Metta Bavana Meditation  
18.00-20.00 Dinner

### **Thursday:**

07.30-08.00 Meditation  
08.00-09.30 Mysore style yoga practice / chill practice or yin  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Workshop: Asana Lab (Backbending & drops)  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.30 Pranayama & Yin yoga focus: breath & letting go  
18.00-20.00 Middag

### **Friday:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Mysore style yoga practice  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Mantras, pranayama & Niyama part 2  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.30 Yin yoga + yoga nidra  
18.00-20.00 Middag

### **Saturday:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Mysore style yoga practice  
10.15-11.30 Brunch  
12.00-13.15 Workshop: Asana Lab - Forward folding & Second series  
13.30-16.00 Free time  
16.00-17.30 Yin yoga + vipassana meditation  
18.00-20.00 Dinner  
20.00-21.00 Meditation by the sea + mantras +guitar

### **Söndag:**

07.30-08.00 Meditation & Pranayama  
08.00-09.30 Led Ashtanga yoga class  
10.00-11.30 Breakfast  
12.00-13.00 Closing ceremony, meditation & sharing  
13.30-14.30 Lunch  
15.00 Bus leaves home