

# Ashtangayoga-veckan på Blidö

28 juni - 2 juli 2021

(kl. 10.00-11.30 alla dagar)

Välkommen på en intensivkurs i yoga på yogastudion YogaShala Blidö!

Under 5 dagar kommer vi att på förmiddagarna från 10.00-11.30 att gå in på djupet inom yoga med asana-praktik (positioner) och meditation.

Ashtanga vinyasa-yoga är en mycket utbredd, modern och dynamisk form av hathayoga. När vi pratar om den filosofiska delen brukar man gå in på den åttafaldiga vägen där den fysiska delen av yogan (Asanas) bara är EN utav åtta grenar! Resterande sju grenarna handlar om etiska principer i livet och hur man ska förhålla sig till omvärlden (Yama & Niyama). Senare grenar jobbar djupare in i oss och medvetandet för att nå Samadi (upplysningen), en plats där vi är lyckliga och mår bra i livet i samlevnad eller i ett med allt. För att förstå de senare grenarna i Ashtangan, rekommenderas det att börja med att lära sig grunderna i den fysiska praktiken så att man lär sig om sin egen kropp och hur sinnet reagerar på de moment som vi utsätts för under yogaklassen.

Den fysiska praktiken under intensivkursen:

Varje morgon kommer vi att börja med 15 minuters meditation och andning. Därefter kör vi igång med den mer fysiska delen av yogan. Stilen grundar sig i Ashtanga Vinyasa yoga. Vi kommer att gå väga långsamt i början framförallt för att fokusera på att lära oss grunderna. Men också för att läraren ska kunna se vilken nivå alla i kursen är på. Det är såklart skraddarsytt för ALLA NIVÅER av yogaintresserade!

För de som har skador finns alltid modifikationer till rörelserna. Och för de som är mer erfarna inom yogan får utmaningar att jobba på.

Kursen inkluderar:

- Yogaklasser & fördjupning inom positionerna.
- Kort om yogans filosofiska bakgrund

Datum: 28 juni - 2 juli 2020.

Tider: 10.00-11.30

Pris: 950kr (hela summan betalas för att säkra din plats)

Avbokningsavgift 200 kr. Om arrangör avbokar så blir hela kursavgiften återbetald.

Endast 8 platser!

Först till kvarn. Maila [info@yogashalablido.se](mailto:info@yogashalablido.se)

Obs! Denna kurs inkluderar INTE boende. Det löser man på egen hand.

Välkommen!