

# Bygg upp din egna yogapraktik- 26 juli 2020

För dig som håller på med yoga eller har varit på en av Sofias tidigare kurser är detta nästa steg. I denna kurs lär vi oss hur vi börjar bygga upp en egen praktik och utvecklar vår dagliga yogarutin. Vi lär oss om hur vi håller igång yogan och hittar inspiration för att ta hand om vårt välmående i vardagen.

Kursen hålls på YogaShala Blidö och inkluderar:

- Yoga, meditation, pranayama, asana workshop och föreläsning/diskussion om yogafilosofi och hur vi bygger upp vår egna yogapraktik.
- Lunch & mellanmål

Passar dig som vill fördjupa dig i positioner/flöde, andning, meditation, filosofi & hitta en egen yogarutin.

Schema:

- 10.00-10.30 Meditation & Pranayama
- 10.30-12.00 Ashtanga & Intro till Mysore Style Ashtanga
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-13.45 Filosofi, pranayama
- 14.00-14.15 Kort paus
- 14.15-15.30 Asana Lab
- 15.30-16.00 Ta din yogapraktik till nästa nivå

Vi kommer att börja kursen med att landa i oss själva med hjälp av meditation och olika andningsövningar. Sedan går vi igenom en Ashtangaklass och där Sofia introducerar dig till konceptet "Mysore Style". Mysore Style är det traditionella sättet att lära sig Ashtangayoga, där man memorerar poserna för att bygga upp sin egen praktik i sitt egna flöde med andningen.

Efter morgonklassen tar vi lunch och under nästa klass pratar vi lite om om yogans filosofiska aspekter, grundat på Patanjali's skrifter "8 limbs of Ashtanga Yoga". På eftermiddagen djupdyker vi lite djupare i några tekniska aspekter i vår fysiska yogapraktik. Vi avslutar dagen med att göra upp en faktisk plan på hur vi ska hålla igång och vad som ska inkluderas i just DIN dagliga yogapraktik.

Kurspris: 950kr

Datum: lördag 26 juli 2020

Tid: 10.00-16.00

Lärare: [Sofia Soori](#)

Plats: Glyxnäs Byväg 77

OBS! Endast 8 platser!

Boka till: [info@yogashalablido.se](mailto:info@yogashalablido.se) eller sms:a 0703053032