

Yoga för nybörjare - 4 juli 2021

Välkommen på en heldags introduktionskurs i Ashtangayoga och Meditation med Sofia Soori.

Kursen hålls på YogaShala Blidö och inkluderar:

- Yoga, meditation, pranayama (andning), yogafilosofi och avslappning.
- Lunch & mellanmål

Passar dig som vill lära dig grunderna i yogapositioner, andning, meditation och filosofi.

Schema:

10.00-10.30 Intro till Meditation & Pranayama (andning)

10.30-12.00 Ashtanga Basics yogaklass

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.15 Filosofi, pranayama

14.15-14.30 Kort paus

14.30-16.00 Yin & Avslappning

Vi kommer att börja kursen med en introduktion till meditation och olika andningsövningar. Sedan går vi igenom positionernas grunder och kollar på tekniker för transaktioner för att hitta flöde i sin yogapraktik. Efter lunchpausen pratar vi om yogans bakgrund och dess filosofiska aspekter, grundat på Patanjali's skrifter "8 limbs of Ashtanga Yoga". Vi avslutar dagen med Yinyoga, en lugn yogaform med fokus på avslappning.

Kurspris: 950kr

(Avbokningsavgift 200kr)

Datum: söndag 4 juli 2021

Tid: 10.00-16.00

Lärare: [Sofia Soori](#)

Plats: Glyxnäs Byväg 77

OBS! Endast 8 platser!

Boka till: info@yogashalablido.se