

# Relax & Recharge 28 juni - 2 juli

## - Yin yoga på Blidö

Datum: 28/6 - 2/7

Tider: 16.00-17.30 alla 5 dagar, mån-fre

Välkommen på en avslappnande 5 dagars fördjupning i yin yoga och meditation på yogastudion YogaShala Blidö!

Under 5 dagar kommer vi att på eftermiddagarna från 16.00-17.30 att gå in på djupet i olika positioner med hjälp av avslappning och meditation. Denna kurs passar alla nivåer, nybörjare samt dig som har skador.

För dig som har skador finns alltid modifieringar till rörelserna. Och för dig som är mer erfaren inom yoga finns även på denna kurs något att lära sig.

Yinyoga är en långsam och mjuk praktik som grundar sig i kinesisk medicin. Vi fokuserar, med hjälp av poserna, på kroppens "yindelar" dvs. bindväven, leder och ligament. Alla positioner utförs liggande eller sittande med hjälp av kuddar/bolster och yogablock och positionerna hålls i ca 3-6 minuter. Det finns inget estetiskt ideal, vilket gör yinyoga väldigt befriande och du kan vara hur "stel som helst" för att delta. På en filosofisk nivå kan yinyoga beskrivas som konsten att släppa taget eller konsten att acceptera det som är.

Kursen inkluderar:

- Yogaklasser 90 min x 5
- Kort om yogans filosofiska bakgrund & yinyogans fördelar
- Matta & yogaredskap finns att låna på plats!

Datum: 28 juni - 2 juli 2021 (5 dagar)

Tider: 16.00-17.30

Pris: 950 kr

(Avbokningsavgift 200kr)

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!