

# Yoga för nybörjare - 11 April 2020

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 fördjupa dig i positioner/flöde, 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

Datum: lördag 11 april 2020 (påskafton)

Tid: 10.00-16.00

Lärare: [Sofia Soori](#)

Plats: Glyxnäs Byväg 77

OBS! Endast 10 platser!

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