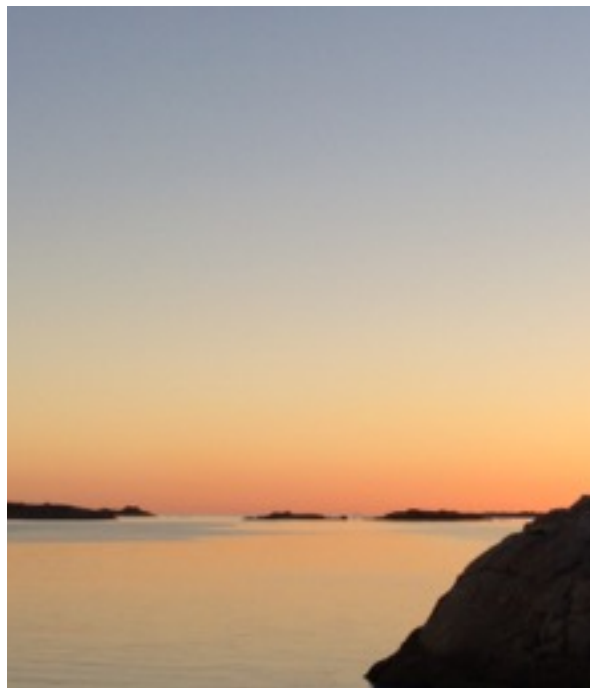


SOMMARRETREAT

6 - 8 juli 2018 på Brännö



AKTIV SEMESTER MED IYENGARYOGA

Ta båten till Brännö i Göteborgs arkipelag, lämna fastlandet med brus och konsumtion och ge dig själv en hel helg med yoga och tystnad. Vi yogar och äter i **Brännö Yogas** vackra studio. Du kommer att ha tid till att uppleva skärgårdsnaturen och det finns möjlighet till massage, bastu och salta bad. Boende ordnar du själv. Det går även att pendla från Göteborg.

Under helgen utforskar vi de sk fågelpositionerna vilket innebär att vi dels kommer att jobba med styrka i armarna men även en hel del höftöppnande ställningar. Dessutom ingår meditation och pranayama. Då det endast är tio platser kommer du att få mycket individuell guidning. Efter retreaten får du ett program som du kan göra hemma. Din lärare är Andrea Hedenskog, certifierad Iyengaryogalärare. Du bör ha någon erfarenhet av Iyengaryoga.

FRE: 17.45 fika 18.00-20.00 yogasana

LÖR: 10.00-12.30 yoga

13.00 vegetarisk/ayurvedisk lunch

15.00 - 17.00 restorative yoga

SÖN: 10.00-13.00 yoga samt pranayama avslutande fika, tid för frågor, program och samtal

När: 6 - 8 juli 2018

Plats: Jydeklovan 11 Brännö YogaStudio

Tid: fredag kl 17.45 till söndag 13.00

Övrigt: Kostnad: 1800 kr för fyra långa yogapass, ett hemprogram samt 1 lunch och två mellanmål.

Boka i tid, begränsat antal platser. Din anmälan är bindande. Boende kan bokas på Brännö Vårdshus och Brännö Varv eller airbnb. Mer info på brannoyoga.se

ANMÄLAN till jagvillyoga@majornayoga.se