

Sensommer yogaweekend ved Gilleleje d. 22-24. september 2017

- En weekend med tid til fordybelse og opladning



Forkæl dig selv med en yoga-weekend, hvor fokus vil være på at skabe balance i krop og sind gennem yoga, meditation, ro, fordybelse, naturoplevelser langs stranden og hyggeligt samvær.

Yogaweekenden afholdes på Refugium Smidstrup Strand beliggende lige ud til havet ved Nordsjællands kyst.

Stedet er hyggeligt og enkelt og indbyder til afslapning og opladning. Vi har stedet for os selv hele weekenden.

Yogaundervisningen tilpasses din krop og dine behov. Du vil primært opleve Yin yoga, Blid hatha yoga og Kundalini yoga. Medbring yogamåtte, tæppe og en yogablok. Alle kan deltage.

Din underviser vil være Kira Løve. Hvis vi ikke kender hinanden på forhånd, kan du læse om min yogabaggrund her: www.myyoga.dk.

Weekendens program

Fredag d. 22/9

17:30: Ankomst

18:00: Aftensmad

19:30-21:00: Sov godt yoga (Afstressende yoga)

Lørdag d. 23/9

07:30-08:45 Godmorgen yoga (Hatha yoga)

08:45 Morgenmad

10:30-12:30 Yin yoga

12:30 Frokost

13:30-16:30 Fritid (gåtur langs stranden, nyd godt selskab eller roen og en kop te, tag en middagslur)

16:30-18:00 Kundalini yoga, Åndedrætstræning & Meditation

18:00: Aftensmad

19:30-21:00 Yoga som livsstil

Søndag d. 24/9

07:30-08:45 Godmorgen yoga (Blid hatha yoga)

08:45 Morgenmad

10:30-12:30 Yin yoga & "Myofascial release"

12:30 Frokost

13.30-14.00 Afrunding & afgang

Du deltager i det, du har lyst til.

Der er ingen mødepligt. Det er din weekend.

Pris pr. pers.

3.495,- kr.

Inkluderet i prisen er:

- 2 x overnatning i eneværelse med bad/toilet
- 11 timers undervisning
- Alle måltider
 - 2 x morgenmadsbuffet
 - 2 x vegetarisk frokost
 - 2 x 2-retters vegetarisk middag
 - 2 x friskbagt kage med kaffe/te
 - 2 x aftenkaffe/te
 - frisk frugt

Transport Gilleleje t/r er ikke inkluderet.

Hvis du vil med skriv til kira@myyoga.dk.

Du er tilmeldt, når du har betalt.

Der er i alt 18 pladser.

