



DU CALME EDUCATION



YOGA HELGKURSER

I en lite grupp får du chansen att verkligen lära och förstå övningarna och principerna i den varma yogan. Vi går igenom anatomi och teknik, håller posture clinics och workshops med personliga korrigeringar, utmaningar & modifikationer. Utöver det ingår det 6 varma klasser.

Kursen hålls av våra mest erfarna lärare

Kim Melander (grundare till Hot Yoga i Sverige)

Saskia Snikkenburg (bred erfarenhet av yogateknik, medicinsk yoga, pilates och kost)

Åsa Sunding-Carlsson (lång erfarenhets inom bikramyoga och grundare till hot yoga i Italien)

Detta är utmärkt för dig som är ny och mån om att "göra rätt" redan från början.

För dig som är eller vill bli lärare och hungrig att lära dig mer.

Alla är välkomna!

STRENGTH & CORE hitta den produktiva kraften, bandhas samt att hitta övergångarna.

FINDING FLOW övergångarna och flödet i yogan samt att skap en hemmapraktik.

Här kommer du att få mycket personlig vägledning om hur du kan utvecklas vidare och göra en egen hemmapraktik. Alla nivåer är välkomna.

En helgkurs 3495kr - båda 5995kr





DU CALME EDUCATION

SCHEMA

Detta är ett preliminär schema med reservation för ändringar.

HELG 1 (v.10)

*Fredag kl 12 - Söndag kl 17
6-8 Mars*

STRENGTH & CORE

Basic yoga postures
Alignment
MoreCore - Bandhas
Restorative yoga
6 yogaklasser
Pris 3495kr

HELG 2 (v.13)

*Fredag kl 12 - Söndag kl 17
27-29 Mars*

FINDING FLOW + HOME PRACTICE

Skapa hemmapraktik
Personlig coaching
Working yoga props
6 yogaklasser
Pris 3495kr

Vamt Välkommen!

