



DUCALME-EDUCATION

DuCalme Yoga Playlist

Under sommaren vill vi att hjälpa dig att navigera och hålla igång genom digitala klasser därifrån du befinner dig. Det finns massor av bra filmer som är gratis på YouTube. Dessa klasser är ofta kortare så man kan kombinera dem och göra fler... Sen finns det även gratis prova abonnemang.

Här kommer en **Playlist** som vi varmt kan rekommendera och som innehåller klasser på olika nivåer och som vi kört i studion under våren.

Patrick Beach

Smooth Flowing yoga

https://www.youtube.com/watch?v=_seXo5fT_m8

Stabilization Flexibility Yoga Flow

<https://www.youtube.com/watch?v=8-dYh1OpAZA>

Smooth & Strong

<https://www.youtube.com/watch?v=MUSwaOCcEzg>

Power yoga practice

<https://www.youtube.com/watch?v=tZlKBv9e8nU>

Restorative Hip Opening (yin yoga)

https://www.youtube.com/watch?v=wlkTZ_efJp0'

Briohny Smyth

Uplifted Morning Flow

<https://www.youtube.com/watch?v=evriF8dJrCk>





DU CALME - EDUCATION

Power Vinyasa Flow (intermediate level)

<https://www.youtube.com/watch?v=hgOOu4fXICo>

Ladder Flow

<https://www.youtube.com/watch?v=4Zpl5C0njVM>

Dylan Werner

Specialist inom styrka & armbalanserade övningar (mer avancerad)

Challenging Power yoga (With Ashley Galvin)

<https://www.youtube.com/watch?v=M6TJtHPQIBU>

Basics Strengths

<https://www.youtube.com/watch?v=JS-EPSoBYws>

Vinyasa Yoga (intermediate level)

https://www.youtube.com/watch?v=_9cZQPoEgb0

Intermediate-Advanced Yoga Flow

https://www.youtube.com/watch?v=e_wSIMV4BT4

ALO Moves

Här finns Patrick Beach, Briohny Smyth, Dylan Werner, Alshely Galvin och många fler som är fantastiska lärare där många såsom Patrik och Briohny jobbar mycket på grunderna.

Medlemskap och prova på veckor

<https://www.alomoves.com>





DUCALME - EDUCATION

BoHo Beautiful

Juliana Seminova är mycket stark och flexibel. OBS! Låt dig inte överväldigas av hennes flexibilitet. Hon är mycket duktig och har roliga klasser.

Medlemskap finns från 1 dollar/månad

<https://bohobeautiful.life/>

Det finns mycket gratis på YouTube med Juliana. Have fun!

Länkar till klasser vi gjort på studion

Total body workout

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=NKiGZktresA&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0)

[v=NKiGZktresA&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0](https://www.youtube.com/watch?v=NKiGZktresA&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0)

Morning Flow

<https://www.youtube.com/watch?v=NKiGZktresA>

Perfect Morning Yoga

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=WOQC8ETeTVM&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=44)

[v=WOQC8ETeTVM&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=44](https://www.youtube.com/watch?v=WOQC8ETeTVM&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=44)

Fire Alarm

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=FSIreWm5fl&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=32)

[v=FSIreWm5fl&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=32](https://www.youtube.com/watch?v=FSIreWm5fl&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=32)

Yin Yoga

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=4IeS84sb3ZQ&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=42)

[v=4IeS84sb3ZQ&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=4IeS84sb3ZQ&list=PLb09q0R7gAwRDiljDHWMKqVPxE79AIWx0&index=42)

Namaste

