



YogaFlow VinterSchema!

5 -18 december 2011

(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				08:30-10.00 VIRYA VINYASA		
		09:00-10:30 VIRYA 1-2			09:00-10-30 VIRYA 2	
						16:00-17:30 VIRYA 1-3 (18/12 julmysar- yoga! Efteråt bjuds på glögg och julmys!)
			17:30-18:30 YINYOGA	16/12 kl 17:15 VIRYA VINYASA FLOW FREDAG!		
18:30-20:00 YINYOGA	18:30-20:00 VIRYA 1-2		19:00-20:30 VIRYA 1-2			

KLASSBESKRIVNINGAR:

ViryaYoga 1

Här yogar vi efter ViryaYogans modulflöde i nivå 1 och lär oss grundtekniker inom andning, asanor (yogapositioner), och meditation.

Nivå: Nybörjare

ViryaYoga 1-2:

Här yogar vi efter ViryaYogans modulflöde i nivå 1-2

Nivå: Nybörjare – Fortsättning

ViryaYoga 2:

Här yogar vi efter ViryaYogans modulflöde i nivå 2, finjusterar vår teknik och utmanar vår styrka.

Nivå: Fortsättning

ViryaYoga 1-3:

Här yogar vi efter ViryaYogans modulflöde i nivå 1-3 med mer avancerade asanor

Nivå: Fortsättning – Avancerad

ViryaVinyasa:

I den här klassen får du upp pulsen genom att yoga till någon av ViryaYogans tre vinyasa sekvenser där positionerna flätas in i varandra. Ibland jobbar vi dynamiskt mellan 2-3 positioner, och ibland byggs klassen upp position för position för att sedan återupprepas flera gånger i ett härligt flow. Kul och svettigt!

Nivå: Fortsättning

YinYoga:

En yogaklass där vi stretchar musklerna på djupet i ett lugnt tempo med fokus på att mjuka upp bindväven, det som omger musklerna. Klassen kan också ha ett inslag av Yang, mer fysiska positioner och flöde för att få upp energin.

Nivå: Alla

YogaFlow:

Här yogar vi efter ViryaYogans biomekaniska grunder och principer, men i YogaFlow klassen så bestämmer läraren upplägget själv och formar klassen helt efter egna kunskaper och inspirationslusta.

Nivå: Fortsättning

