

Om Seasonal Yoga

Seasonal Yoga är en flödande hatha yoga som förändras sig med årstidernas skiftande energi.

Under en 1-årig grundutbildning får du lära dig att presentera specifika lektioner för vår, försommar, sommar, sensommar, höst och vinter. Du får lära dig att arbeta med olika målgrupper.

Du kan delta på grundutbildningen för att fördjupa din egen praktik eller för att bli lärare.

Efter genomförda prov kan du registrera dig hos Yoga Alliance

Pris: 33.000 kr

För rabatt, månadsbetalning och anmälan läs mer på www.seasonalyoga.se



Anmälan & Kontakt



Tina Hedrén har ett livslångt förflutet med gymnastik, dans och fitness.

1999 grundade hon Movement Arts som specialiserar sig på yoga, mindfulness, Qi gong, Tai Ji och Feldenkrais.

Tina har genomfört utbildningar i Europa, Asien och Afrika och inspirerat tusentals deltagare genom åren.

Anmäl dig till en kurs eller retreat direkt på hemsidan.

www.seasonalyoga.se/kontakt

Sänd dina frågor till tina@seasonalyoga.se eller ring på + 46 708 31 12 15.

Movement Arts 2018/2019



Seasonal Yoga
Utbildning
startar den 4 oktober



Movement
& Mindfulness
startar den 2 februari



Energi & Frid
Retreat
23 februari - 3 mars



Seasonal Yoga
Fördjupning
9 - 16 april



Hälleviks Havsbad
Retreat
27 - 30 juni



Seasonal Yoga
Fördjupning
1 - 8 oktober



Kurser

Seasonal Yoga 200 timmar

startar den 4 oktober

Ett år med flödande hatha yoga där du får fördjupa dig i att arbeta med energi och förstå mer av yogans fördelar. Inblick i yogans historia, filosofi och fundament. Förutom fysiska övningar inblick i andning, avslappning och den fysiska kroppens funktioner.

Kostar 33.000 kr



Fortbildning

Yang fördjupning 50 timmar

9 - 16 april

Ferme de Candeloup, Monein Frankrike. Passar bra för dig som önskar en intensiv retreat eller påbyggnad efter 200 timmars grundutbildning. Vidare utbildning av alla yogans aspekter för vår, försommar och sommar. Kostar 875 Euro delar rum, 975 Euro enkelrum - alla måltider inkluderade. Flyg tillkommer



Retreats

Energi & Frid

23 februari - 3 mars

El Finca, Andalusien Spanien. En underbar vecka uppe i bergen där du får utöva yoga, vandring och träna Qi gong och Tai Ji. Här kan du möta vårsolen, sitta med din bok eller absorbera fina mindfulness övningar.

Kostar 950 Euro för delat rum, 1.100 Euro för ett enkelrum. Flyg tillkommer.



Movement Mindfulness Meditation

startar den 2 februari

Ett år med fem roliga helger där du får utforska din egen medvetenhet, andning, smidighet, reaktion och mycket mer. Här bjuds på guldgrubbor från Mindfulness, Yoga, Qi gong, Tai Ji och Feldenkrais. Dessutom glada danspauser där du får uttrycka dig själv.

Kostar 12.500 kr



Yin fördjupning 50 timmar

1 - 8 oktober

Ferme de Candeloup, Monein Frankrike. Passar bra för dig som önskar en intensiv retreat eller påbyggnad efter 200 timmars grundutbildning. Vidare utbildning av alla yogans aspekter för sensommar, höst och vinter

875 Euro delar rum, 975 Euro enkelrum - alla måltider inkluderade. Flyg tillkommer



Hälleviks Havsbad

27 - 30 juni

Välkommen till vår sextonde sommar på Listerlandet. Härliga dagar i rörelse med Pilates, Yoga, Grace och Feldenkrais. Dessutom tid för strandliv, vackra blommor och fikastunder.

Kostar Early Bird 2.595 kr fram till 31/3 2019 Därefter 3.595 kr. Resa och logi tillkommer

