

— YOGA FÖRDJUPNING Yin fasen 22 - 29 september Pau, Frankrike — Ferme de Candeloupe Seasonal Yoga Retreat

7-dagars Yoga Retreat (Yin-fas) på 50 timmar med Tina Hedrén och Sue Woodd

Ferme de Candeloupe, Monein, Frankrike, lördag 22 september 2018 i sju nätter.

Denna Retreat utgör också hälften av en 100-timmars YACEP yoga alliance fortbildning för lärare som redan har 200/300 timmars utbildning. En möjlighet att lära sig att undervisa efter årstidernas skiftande energi.

De fina dagarna i Pau passar Dig som vill lära Dig mer och fördjupa Din personliga träning.

Retreaten/fortbildningen är uppdelad i 6 delar, som möter alla fem av Yoga Alliansens utbildningskategorier.

Övergripande koncept av yoga efter årstider och hur årets cykel påverkar våra organ, kost, energi, känslomässiga och mentala tillstånd.

Tekniker, träning och övning.

Innehåller yogabaserade metoder som är lämpliga för varje årstid som asanas, energibaserade rörelser, mat i säsong, andningstekniker och mudras.

Anatomi och fysiologi (västerländskt och yogiskt)

Muskler, organ, chakra, nadis, akupressur-punkter, specifika rörelsemönster och asanas.

Yoga Filosofi, Livsstil och Etik.

Hur man anpassar yoga nidra efter årstid, meditationer och mindfulness lektioner samt mer om hälsa och välbefinnande från ett säsongsbetonat perspektiv.

Hur man planerar och utför en yogaklass i en specifik årstid / -praktik.

Åldersanpassad pedagogik

Body Clock flödet för att öka energin under den cirkadiska cykeln.

Priser - 7 dagar

875 euro delar rum

975 euro för enkelrum, begränsat antal rum tillgängliga

En ej återbetalningsbar deposition på 100 euro krävs för att säkra Din plats.

I priset ingår en helpension, 48 timmar undervisning och YACEP-diplom. Även linne, all yoga utrustning och handdukar till poolen ingår.

Kostnad tillkommer för flyg/transporter till Pau eller Biarritz.

För ytterligare information

vänligen kontakta Tina Hedrén;

tina@seasonalyoga.se

telefon 0708 31 12 15

