# 

# UTE YOGA OCH HOLISTISK TRÄNING

## **SOMMAR SCHEMA v.22-31**

**TISDAG:**

**Kl. 11.30.12.30 YIN flow. (Animal movements, YIn yoga positioner och meditation)**

**Kl. 13-14.00 AfroPowerDance**

**ONSDAG:**

**Kl. 8-9.00 MorgonYoga (inkl. pranayama, meditation)(OBS! V.22-25)**

**TORSDAG:**

**Kl. 15-15.50 MåBra pass. (Styrka,Smidighet,Balans,Upptempo, Animal movements, Kung Fu dance)**

**Kl. 16-17.00 YIN stilla. (Lugn, Skön, Pause)**

## Passen hålls precis bredvid den samiska kåtan på Strömsunds Hembygdsgård. Vid dåligt väder är vi inne i dansbanan. Ta med egen matta, filt, värmande kläder. Jag bjuder på te. Anmäl att du ska vara med. Dagen innan då det gäller morgon yogan samt senast 08.00 samma dag som passet.

## Anmäl dig eller ställ frågor via messenger zara andersson, eller sms till telefon 076- 846 40 14

## Om du droppar in kostar passet 120kr. Köper du klipp 5/10 ggr kostar det 500/850 kr. Betala via swish. Friskvårdspengen går att använda.¨

Hemsida: www.aya-yogaochayurveda.se