



## Passbeskrivning Porto Plomari 30 maj – 6 juni

**Aqua Yoga** - Stående yogapositioner som utförs i poolen. Balansen får sig en rejäl utmaning och en skön känsla infinner sig i kroppen.

**BMR** - Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

**Core** - Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

**Freepower** - Är en energigivande och renande klass där vi utmanar vår mentala och fysiska kraft. Klassen är uppbyggd av en skön mix av meditation och övningar från både yogan (dansen) och kampsporten. Med hjälp av musikens rytmer kommer vi att skapa hetta i kroppen och lugn i sinnet!

**Funktionell styrka** - Med hjälp utav gummiband och miniband går vi igenom fantasifulla övningar för hela kroppen i styrka, kondition, rörlighet och balans.

**Hatha Yoga** - Är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Genom att träna kroppen vill man i hathayoga nå sinnet och därmed finna inre balans. Mjuka fysiska rörelser kombineras med andningsövningar och meditation för att uppnå ett hållbart fysiskt och psykiskt välbefinnande.

**Les Mills Body Balance** - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**Les Mills Barre** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder.

**Moon salutations** - Vi fyller på vår vitala energi i denna lugna och meditativa serie av Månhälsningar. Vi skapar en svalkande känsla och gör oss redo för nattens sömn.

**Powerwalk** - Promenad i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda.

**PowerTraining** - Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

**Power yoga** - En kraftfull och dynamisk klass där vi utgår från vår core och utmanar vår inre fysiska och mentala kraft.

**Silent walk** – En promenad i de fina omgivningarna, tillsammans och i tystnad!

**Skadeförebyggande träning** - Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

**Vardagsyoga** - en praktiskt workshop där vi skapar medvetenhet om våra val i vardagen; såväl fysiska som mentala. Genom medvetenhet och en fysisk verktygslåda kommer du att få många tips på hur

du kan skapa rörlighet i dina leder och stabilitet i dina muskler genom enkla övningar att göra i vardagen.

**Vinyasa Yoga** - En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

**Yin Yang Yoga** - Ett blandat pass som är uppdelat i två ungefär lika långa delar. Yin-delen fokuserar på att komma åt "hårdvaran" i kroppen, det vill säga – binväv, skelett, leder och organ – denna energi är introvert och passiv. Yang-delen fokuserar på att stretcha och stärka musklerna, här skapar vi värme och intensitet i kroppen. Vi inleder varje morgon med Yin & Yan Yoga för att möta dagen.

**Yin Yoga** - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Workshop – "Pranayama"** - Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

**Workshop – Solhälsning och The big 3** - En workshop där vi stannar upp i solhälsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning. Vi går även igenom några av yogans grundpositioner och hjälper dig hitta rätt teknik. Här får du även kunskap om linjering, andning och assistering.

