

Program Yogaresa

Lördag:

16.30 – 17.30 Yoga - "Feet on Crete"
18.30 - 19.15 Välkomstmöte Sthlm och Kph
19.15 Middag

Söndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
09.00 Välkomstmöte Gbg
10.00 – 11.00 Hatha Yoga "Back to Basic"
11.30 – 12.30 Promenad i olivlundarna
15.30 – 16.30 Workshop "Sun Salutation"
16.00 - 17.00 Avslappning "Body Scan"
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällsritual "Intention"

Måndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga "Sun Flow"
11.15 – 12.00 Workshop - "Pranayama"
15.00 - 15.45 TRX Yoga
16.00 - 16.45 FreePower
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 – 21.15 Kvällsyoga "Moon Salutation"

Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
10.00 – 10.45 Yoga "Tibetanen"
11.00 – 12.00 Yin Yoga - "Hips"
15.00 – 16.00 Walking meditation "Senses"
16.30 Vinprovning (Tillval)
19.00 Middag

Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Energiyoga "Light your Fire"
11.15 – 11.45 Yoga Nidra
15.00 Cykeltur upp i bergen eller ledig em
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 – 21.15 Sharing "Mirror"

Torsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Workshop "Asana Curiosity"
11.15 – 12.00 TRX Yoga
12.15 – 13.00 Dancing Meditation "Afro"
15.30 Promenad 10,7 km el besök till Chania
18.30 Mingel
19.00 Middag

Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Paryoga "Double Up"
11.15 – 12.00 FreePower
15.15 – 16.15 Workshop "Chakra"
16.30 – 17.30 Yin Yoga "Hearts"
18.30 Avslutning
19.15 Avslutningsmiddag

Lördag:

07.00 – 07.45 Morgonyoga "Intuitive"
Träningsfri dag för Gbg eller träning med Apollo Sports