

## Passbeskrivningar Yogaresa La Pared November 2022

**Yoga "Intention"** Vi inleder veckan med en klassisk yogaklass med grundande positioner och intentionen att lämna Sverige och vår vardag, få igång rörligheten efter flyg- och busstur och känna på en intention för veckan.

**Morgonyoga** Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inkännande rörelser (sekvenser/asanas), meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

**HathaYoga** Hathayoga den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar, där *Ha* står för solen och *tha* står för månen. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens "energisystem". I Hathayoga stannar vi upp i varje position, du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

**Workshop "Solhålsning"** har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen går vi igenom teori, teknik och praktik i solhålsningens olika positioner. Vi känner på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhålsning.

**Avslappning "Kroppsscanning"** En avslappnande och återhämtande klass. Verbalt guidas du mjukt in i din kropp/i kroppens alla delar och får möjlighet att släppa tagen om både kropp, sinne och vardag.

**Kvällsritual "Intention"** I samtal med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan. Vad har tagit dig hit? Vad vill du ha med dig härifrån?

**Vinyasa Yoga** Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här utvecklar vi positionerna från vår hathaklass och sätter samman dem i en skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

**Workshop - "Pranayama"** Vi lär oss om andetaget och andningstekniken Pranayama. Hur det fungerar, vilka positiva effekter det ger och hur vi kan maximera vår andning för en bättre hälsa.

**Freepower** En klass för Hetta, Yang och Pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet.

**Guidad meditation** - Sittande eller liggande får du en mjuk verbal guidad stund för återhämtning och en paus för att stanna upp.

**Energiyoga** - En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vi är medvetna om vår härliga fysiska kropp, vart vi känner vår egen energi, så får vi livskraften att vibrera på insidan.

**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 fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Globalyoga** - yoga anpassad för hur vi lever idag, där många av oss är mycket stillasittande och är mycket i huvudet. Vi flyttar vårt fokus till kroppen med en stor del bröstöppnare och höfter där mycket stelhet skapas när vi inte är i rörelse.

**Yoga Nidra** är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna, samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

**Sharing "Mirror"**: Vi fortsätter vår egna inre resa med praktiska övningar ensam och tillsammans med andra. Vi speglar oss själv i andra för att hitta vår egen inre kärna.

**Workshop - "Mental träning"** För att stärka din inre mentala kraft. Träning för att man kan träna upp precis som med annat. Verktyg att ta med dig i din vardag.

**Blocka din yoga** - Använder du yogablock i din yoga? Man kan använda block till mycket - som förlängning i olika

positioner, som stöttning, i bakåtböjningar, för att hitta aktivitet i olika delar av kroppen m.m. I just denna interaktiva klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

**Paryoga "Double Up"** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

**Workshop "Chakra"**: I teori och praktik går vi igenom kroppens olika chakra. Vi lyfter en kundaliniinspirerad fysisk andningsmeditation för att frigöra blockeringar och öppna upp våra egna chakran