

## Program Yogaresa La Pared 2022

### Fredag 19 nov

16.30 – 17.30 Yoga - Intention  
 19.00 Välkomstmöte  
 19.30 Middag

### Lördag 20 nov

07.30 – 08.30 Morgonyoga  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Hatha Yoga  
 11.30 – 12.30 Promenad vid klipporna  
 15.30 – 16.30 Workshop "Solhälsning"  
 16.30 - 17.00 Avslappning  
 19.00 Middag  
 20.30 Kvällsritual "Intention"

### Söndag 21 nov

07.30 – 08.30 Morgonyoga  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga  
 11.15 – 12.00 Workshop "Pranayama"  
 15.30 - 16.15 FreePower  
 16.15-16.45 Guidad meditation  
 19.00 Middag

### Måndag 22 nov

07.30 – 08.30 Morgonyoga  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 10.45 EnergiYoga  
 11.00 – 12.00 Yin Yoga  
 15.00 Ökenpromenad 8,8 km  
 19.00 Middag

### Tisdag 23 nov

07.30 – 08.30 Morgonyoga  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.15 Globalyoga  
 11.15 – 11.45 Yoga Nidra  
 16.30 - 18.00 Yogapromenad  
 19.00 Middag  
 20.30 – 21.15 Sharing

### Onsdag 24 nov

07.30 – 08.30 Morgonyoga  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Workshop "Mental Träning"  
 11.15 – 12.00 Blocka din yoga  
 14.30 Utflykt till Morro Jable  
 19.00 Middag

### Torsdag 25 nov

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

### Fredag 26 nov

07.00 – 08.00 Morgonyoga "To Remember"