

Program Yogaresa Kreta Okt 2022



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 "Wake Up Call"
08.30 Frukost
09.00 Välkomstmöte Gbg
10.00 – 11.00 Hatha Yoga "Back to Basic"
11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna
15.30 – 16.15 Workshop "Sun Salutation"
16.15 -16.45 Yin Yoga "Yin for the Win"
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 - 21.15 Kvällsritual "Intention"

Måndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga "Sun Flow"
11.15 – 12.00 Workshop "Asana Lab"
15.30 - 16.15 FreePower
16.15 - 16.45 Guidad meditation
18.30 Mingel
19.00 Middag

Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Bodybalance
11.15 – 12.00 Workshop "Pranayama"
15.30 – 16.45 Yin Yoga - "Happy Hips"
18.30 Mingel
19.00 Middag

Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Yoga Flow "Find your Flow"
11.15 – 11.45 Body Scan "Wind Down"
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 "Wake Up Call"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Yoga "Tibetanen"
11.15 – 12.00 Föreläsning "Chakra"
15.30 Besök till Chania eller ledig em
18.30 Mingel
19.00 Middag

Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Paryoga "Double Up"
11.15 – 12.00 Workshop "Happy Feet on Crete"
15.30 – 16.15 Afro Power Dance
16.30 – 17.30 Yin Yoga "Open you Hearts"
18.30 Avslutning
19.15 Avslutningsmiddag

Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Feet still on Crete"

Träningsfri dag för Gbg eller träning med Apollo Sports