

Program Yogaresa April 2022

Lördag:

Ankomstdag

Söndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”
 08.30 Frukost
 09.30 - 10.15 Välkomstmöte
 10.30 – 11.30 Hatha Yoga “Back to Basic”
 11.45 – 12.45 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 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 “Asana Curiosity”
 15.30 - 16.15 FreePower
 16.15 - 16.45 Guidad meditation
 18.30 Mingel*
 19.00 Middag

Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Bodybalance
 11.15 – 12.00 Workshop “Pranayama”
 15.30 – 16.45 Yin Yoga - “Calm Down”
 18.30 Mingel*
 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 Yoga “Tibetanen”
 11.15 – 12.00 Workshop “Chakra”
 15.30 Besök till Chania eller ledig em
 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 Workshop “Samtal med dig själv”
 15.30 – 16.15 Afro Dance
 16.30 – 17.30 Yin Yoga “Hearts”
 18.30 Avslutning*
 19.15 Avslutningsmiddag

Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”
Träningsfri dag för Göteborg eller träning med Apollo Sports.

* *Baren utanför entréloungen*

** *Restaurangen*

*** *Konferensrum*