

Program Yogaresa Kreta

September Oktober 2023

Lördag 30 september:

16.30 – 17.30 Yoga “Feet on Crete”
18.30 - 19.15 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph*
19.15 Middag **

Söndag 1 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
09.15 Välkomstmöte Göteborg *
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 - 17.30 Yin Yoga “Happy hips”
19.00 Middag **
20.30 - 21.15 Kvällsritual “Intention” ***

Måndag 2 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Pranayama”
11.00 – 12.00 Vinyasa Yoga “Sun Flow”
15.30 - 16.15 FreePower
16.15 - 16.45 Yoga Nidra
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Tisdag 3 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Shape up your Warrior”
11.00 – 12.00 Les Mills BodyBalance
15.30 – 16.45 Yin Yoga - “Curam”
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Onsdag 4 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Chakra”
11.00 - 12.00 Yoga Flow “Find your Flow”
15.00 *Besök till Chania - Kostnad för transport*
Alt. ledig eftermiddag eller ev. cykeltur upp i bergen
18.30 Mingel *
19.00 Middag **
20.30 – 21.15 Sharing “Mirror”

Torsdag 5 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Fyra rum”
11.00 – 12.00 Yoga “Tibetanen”
15.30 – 16.15 Soma Move
16.15 - 16.45 Guidad meditation
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Fredag 6 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Happy Feet on Crete”
11.00 - 12.00 Paryoga “Double Up”
15.30 – 16.45 Yin Yoga “Open you Heart”
17.00 - 17.45 Olivöljprovning - *Bokas *****
18.30 Avslutning
19.15 Avslutningsmiddag **

Lördag 8 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”

* Terrassen utanför entréloungen
** Restaurangen
*** Konferensrum
**** Sea Line