

## Porto Plomari

*Juni 2023*

### Söndag 5 juni

16.30 – 17.30	Hatha Yoga	Yogadäck	Liz & Jessica
18.30	Välkomstmöte	Poolbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Måndag 6 juni

07.15 – 08.15	Yin Yang Yoga	Yogadäck	Jessica
08.15 – 08.45	Core	Yogadäck	Jessica
09.00 – 10.00	Frukost	Restaurangen	
10.00 – 11.15	WS - Solhälsning och The big 3	Yogadäck	Liz & Jessica
11.45	Promenad Plomari – lunch	Receptionen	
16.00 -16.45	Freepower	Yogadäck	Liz
17.10 – 17.40	Aqua Yoga	Poolen	Liz
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Liz & Jessica

### Tisdag 7 juni

07.30 – 08.30	Yoga + Yoga Nidra	Yogadäck	Liz
08.30 – 10.00	Frukost	Restaurangen	
10.00 – 11.00	Vinyasa Yoga	Yogadäck	Liz
11.15 - 12.00	Funktionell Styrka	Yogadäck	Jessica
12.15 - 13.00	Skadeförebyggande träning	Yogadäck	Jessica
15.00	Olivolja provning	Receptionen	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag 8 juni

07.15 – 08.15	Les Mills BodyBalance	Yogadäck	Liz
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadäck	Liz
08.45 – 10.00	Frukost	Restaurangen	
10.00 – 11.00	Poweryoga	Yogadäck	Jessica
11.15 - 12.00	Afro	Yogadäck	Liz
15.00	Promenad Agios Isidoris, bad	Receptionen	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Torsdag 9 juni

07.15 – 08.15	Yin Yang Yoga	Yogadäck	Jessica
08.15 – 08.45	Core	Yogadäck	Jessica
08.45 – 10.00	Frukost		
10.00 – 11.00	Vinyasa Yoga	Yogadäck	Liz
11.00 - 12.00	Workshop – <i>Paryoga</i>	Yogadäck	Jessica & Liz
14.30	Ouzoprovning	Receptionen	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Månhälsningar	Yogadäck	Jessica & Liz

### Fredag 10 juni

07.15 – 08.15	Yoga + Yoga Nidra	Yogadäck	Liz
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadäck	Liz
09.00 – 10.00	Frukost	Receptionen	
10.00 – 10.45	PowerTraining	Receptionen	Jessica
11.00 – 12.00	Workshop – <i>”Pranayama”</i>	Yogadäck	Jessica & Liz
15.00 – 16.00	Funktionell Styrka	Yogadäck	Jessica
16.00 – 16.30	Kontorsyoga	Yogadäck	Liz
16.30 - 17.00	Yoga Nidra	Yogadäck	Liz
19.00	Middag	Receptionen	
20.30	Promenad Plomari Livemusik	Receptionen	

### Lördag 11 juni

07.30 – 08.30	Wake Up with the Sun	Yogadäck	Jessica
08.30 – 10.00	Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45	Freepower	Yogadäck	Liz
11.00 - 12.00	Hatha Yoga	Yogadäck	Jessica
16.00 – 17.00	Yin Yoga	Yogadäck	Liz
18.00	Avslutning	Konferensen	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Söndag 12 juni

07.30 – 08.30	Yin Yang Yoga	Yogadäck	Jessica & Liz
08.30 – 10.00	Frukost	Restaurangen	

*Mindre ändringar i programmet kan ske.*