

Program Yogaresa Kreta

April 2024

Lördag:

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

Söndag:

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 – 16.30 Workshop “Sun Salutation and basic positions”
 16.30 - 17.00 Yoga Nidra
 18.30 Mingel
 19.00 Middag **
 20.30 - 21.15 Kvällsritual “Intention” ***

Måndag:

07.30 – 08.30 Morgon Tai Chi “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Pranayama”
 11.00 – 12.00 Vinyasa Yoga “Sun Flow Air”
 15.30 - 17.00 Yin yoga med “Chi Flow”
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Shape up your Warrior”
 11.15 – 12.00 Warrior Flow
 15.30 – 16.15 Soma Move
 16.30-17.00 Guidad meditation
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgon Tai Chi “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Chakra”
 11.15 - 12.00 Yoga Flow “Chakra Flow”
 15.00 Besök till Chania - *Kostnad för transport*
 Alt. ledig eftermiddag
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Torsdag:

07.30 – 08.30 Morgon Yin Yoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Fascia - No beginning, no end”
 ”
 11.15 – 12.00 “Afrolatin free spirit dance”
 15.30 – 17.00 Yinyasa med koppning
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feminine power”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Build your foundation”
 11.00 - 12.00 Paryoga “Double Up”
 15.30 – 16.30 Yin Yoga “Open your Heart”
 16.30 - 17.00 Yoga Nidra
 17.15 - 18.00 Olivoljeprovnig - *Bokas *****
 18.30 Avslutning
 19.15 Avslutningsmiddag **

Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”

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