

## Pilates- och Yogaresa

9-16 maj 2027

Levante - Rhodos

### Söndag 9 maj

15.00 – 15.45	Yoga <i>“First ray of Rhodes”</i>	Yoga Shala
18.00	Mingel & välkomstmöte	Meltini
18.30	Middag	Restaurangen

### Måndag 10 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga Flow <i>“Wake Up Call”</i> Frukost	Yoga Shala Restaurangen
10.00 – 10.45	Workshop <i>“Sun salutations”</i>	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Yogalates <i>“Fusion east and west”</i>	Yoga Shala
15.00 – 17.00	Social promenad Kolympia	Receptionen
18.00	Mingel	Terrassen
18.30	Middag	Restaurangen
20.15 - 21.15	Kvällsritual <i>“Intention”</i>	

### Tisdag 11 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga Yin <i>“Wake Up Call”</i> Frukost	Yoga Shala Restaurangen
10.00 – 10.45	Workshop <i>“Pranayama and breathwork”</i>	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Pilates <i>“Introduction to your powerhouse”</i>	Yoga Shala
15.00 - 15.45	Yoga <i>“One movement one breath”</i>	Yoga Shala
16.00 - 16.45	Guidad meditation och kroppsscanning	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassen
18.30	Middag	Restaurangen

### Onsdag 12 maj

08.00 - 08.45	Morgon Tai Chi <i>“Wake Up Call”</i> Frukost	Yoga Shala Restaurangen
10.00 – 10.45	Pilates <i>“Sculpt upperbody”</i>	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Yoga <i>“Smooth and seamless transitions”</i>	Yoga Shala

*Ledig eftermiddag eller gå på Apollos klasser.*

18.30	Middag	Restaurangen
-------	--------	--------------

### Torsdag 13 maj

07.00	Frukost	Restaurangen
08.00 - 12.00	Promenad till Tsambika Monastery	
15.00 - 15.45	Pilates "Core cultivation"	Yoga Shala
16.00 - 17.00	Yinyoga med yoga nidra "Unwind your mind"	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassbaren
18.30	Middag	Restaurangen

### Fredag 14 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga flow "Wake Up Call"	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 - 10.45	Workshop "Chakra"	Yoga Shala
11.00 - 11.45	Yoga "Chakra Flow"	Yoga Shala
15.00 - 15.45	Pilates "HIIT"	Yoga Shala
16.00 - 16.45	Yoga "Upper body stability"	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassbaren
18.30	Middag	Restaurangen

### Lördag 15 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga yin "Wake up Call"	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 - 10.45	Pilates "Bootyworks"	Yoga Shala
11.00 - 11.45	Workshop "Lymphatic Drainage"	Yoga Shala
15.00 - 15.45	Yoga "Lymf Yoga"	Yoga Shala
16.00 - 16.45	Yoga "Curam Somatic -yoga med koppning"	Yoga Shala
18.00	Avslutning	Meltini
18.30	Avslutningsmiddag	Restaurangen

### Söndag 16 maj

08.00 - 08.45	Morgon Tai Chi "Last ray of Rhodes"	Yoga Shala
---------------	-------------------------------------	------------