JULYOGA
ÅRBY SLOTT
27 OCH 28 DECEMBER



I den magiska Riddarsalen gör vi yoga med levande ljus och brasa i öppna spisen. Vi låter all julstress rinna av. Kanske kan bli en fin julklapp till någon?

Rasbokil, Uppsala

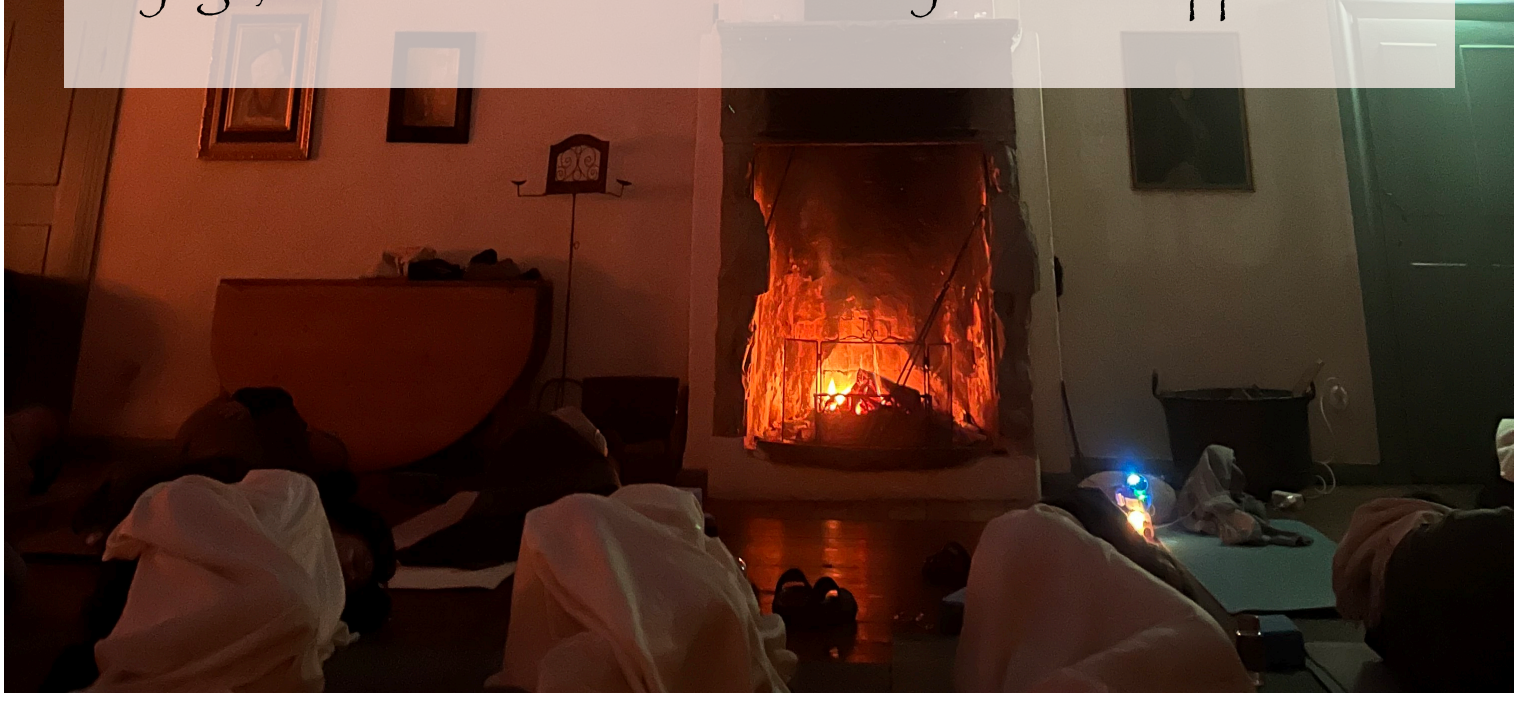
TEMA

DAG 1 RELAX RECHARGE

Dag ett utforskar vi kontrasten mellan rörelse och stillhet. Vi börjar med ett flödande vinyasapass där andetaget leder rörelsen, väcker kroppen och skapar ny energi. Därefter landar vi i Restorative-yoga med djup vila. Under årets mörkaste tid låter vi verkligen kroppen släppa taget, nervsystemet varva ner och sjunka in i en riktigt djup återhämtning.

DAG 2 REBALANCE

Fokus på bindväven, lymfsystemet och fascia, kroppens sammanhängande system. Genom medvetna rörelser, andning och hatha yoga stimulerar vi cirkulationen och lymfflödet. Med triggerpointtekniker arbetar vi med spänningar i kroppen innan vi avslutar med mjukgörande yin yoga, där bindväven får tid och utrymme att slappna av.



SCHEMA

SÖNDAG 27 DECEMBER
RELAX RECHARGE

15.00-15.50 Vinyasa. Vi yogar av oss julens intensitet och bygger successivt upp värme och styrka i ett energifyllt och lekfullt pass.

Paus

16.05 -17.30 Restorative och yoganidra (räknas som två klasser) Under den mörkaste delen av året så låter vi kroppen med långsamma rörelse verkligen slappna av och gå in djup återhämtning och balans.

Fika i förmaket med öppna spisen i bakgrunden.

MÅNDAG 28 DECEMBER
REBALANCE

18.00-19.25 Hatha och yoga med triggerpoint-massage (räknas som två klasser). Med ett flöde i andning och rörelse mjukar vi upp och tränar kroppen först, för att sedan med hjälp av vridningar, bollar och blocks masserar vi fascia, lymfsystemet och triggerpunkter. Ett endorfin-pass!

Paus

19.40-20.30 Yin-yoga. Med långsam yoga hjälper vi kroppen att bli mer flexibel och rörlig. Vi töjer ut bindväven och låter kroppen slappna av.

Fika i förmaket med öppna spisen i bakgrunden.



Pris

- 1 pass – 175 kr
- 3 pass eller fler – 150 kr/pass
- 6 pass eller fler – 130 kr/pass

Fika ingår.

Julerbjudande!

I vanliga fall är passen personliga, men nu kan ni dela på passen för att ta del av mängdrabatten eller ge bort dem i julklapp! Ange i anmälan om du önskar ett presentkort, så skickas ett på mailen som du kan skriva ut.

För att säkra din plats,
klicka här >>
eller använd QR-koden.

Instruktör
Catharina Petersson är utbildad inom yoga, andningstekniker och meditation. Hennes klasser bygger en bro mellan kropp och själ – med närvaro, omtanke och inre lyssnande som grund. Utöver yogan arbetar hon även som sjuksköterska, vilket ger hennes undervisning en trygg och helhetsinriktad känsla.

Har du några funderingar, frågor eller undrar vilka yogapass som passar dig? Kontakta Catharina på catharina.petersson@gmail.com

Adress yoga-helg: Årby Slott, Rasbokil, 743 95 Uppsala

