



Yoga helg på Smådalarö gård i Stockholms skärgård

Njut av lugnet, den goda maten, välgörande yoga och guidad meditation. För tredje året i rad bjuder Lisa Hammar & Annelie Alexander in till en yoga helg i mysig skärgårdsmiljö. Nytt för i år är att du kan välja att vara med en eller två dagar. Väljer du att stanna hela helgen ingår all yoga, mat och övernattnig. Väljer du dagpaketet ingår tre yogaklasser, lunch, fika och middag.

Under helgen kommer du att få prova på olika typer av yoga och meditationsövningar. Upplägget passar både nya och mer erfarna yogautövare.

Program lördag 8 september (Lisa Hammar & Annelie Alexander)

10.00-12.30 Medicinsk yoga och föreläsning om andning

12.30-14.00 lunch

14.00-15.30 Yoga Tune Up® (yoga, funktionella rörelser & triggerpunktsmassage)

15.30-16:00 fika

16.00-17.30 Välj mellan två olika pass - Pass1 : Uppiggande yoga flow

16:00-17:30 Pass2: Yogapass rensa solarplexus, skrattyoga, sätt nya hälsosamma mål.

17.30-19.00 egen tid (bastu)

19.00-20.30 middag

Program söndag 9 september (Lisa Hammar)

8.00-9.00 Morgon yoga – slow flow Hatha

9.00 Frukost

12.00 Yoga och meditation för hjärtat

13.00 Lunch

14:00 Reflektion och meditation 15:30 Avslut

Pris: Helgpaket 3590 kr (del i dubbelrum), 3890 kr (enkelrum)
Dagpaket lördag inkl. middag 1890 kr (exkl. bastu och middag 1690kr)

Anmälan: Anmälan sker via e-post till lisa@yogavayu.se **senast den 17 augusti.**

Obs! Förskotts betalning via faktura i samband med anmälningsstillfället.

Anmälan är bindande men vid förhinder kan platsen överlåtas till någon annan.



Annelie Alexander



Lisa Hammar



Yoga & Vayu



Smådalarö Gård