



SOMMARSHEMA

15 juni – 23 augusti 2020



JÄRFÄLLA, Veddestavägen 24 :: Boka plats på www.yogadevi.se/jarfalla :: SOMMARKORT 1.200 kr

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 25 - 27	6.15–8.30 ASHTANGAYOGA Mysore Style 22/6		6.30–7.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass MYSORE STYLE 6.15-8.30	9.00-10.15 HATHA/YINYOGA Alla nivåer <i>Skälby gård när vädret tillåter.</i> Även online	6.15–8.30 ASHTANGAYOGA Mysore Style Ledd Primary 3/7	10.00-11.15 (MO) UTOMHUSYOGA Alla nivåer Skälby Gård *ej 20/6	
	17.30-18.30 INTRO TILL ASHTANGAYOGA Nybörjare Även online						21/6 Internationella yoga dagen 16.00-17.15 UTOMHUSYOGA Skälby Gård
	18.45-20.15 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer MYSORE STYLE 18.35-20.30	18.30-19.45 MJUK HATHAYOGA Alla nivåer <i>Skälby gård när vädret tillåter.</i> Även online	18.30-19.45 YINYOGA Alla nivåer Även online	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer	26/6 16.30-18.30 RESTORATIVE & YOGA NIDRA Workshop (250 kr)		17.00-18.15 YINYOGA (ej 21/6) Alla nivåer Även online
Vecka 28 - 29	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer MYSORE STYLE 18.30-20.15	18.30-19.45 MJUK HATHAYOGA Alla nivåer Även online	9.00-10.15 ASHTANGAYOGA Alla nivåer ENDAST ONLINE	18.30-19.45 YINYOGA Alla nivåer			17.00-18.15 YINYOGA ENDAST ONLINE Alla nivåer
Vecka 30 ONLINE KLASSER	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer ENDAST ONLINE		9.00-10.15 ASHTANGAYOGA Alla nivåer ENDAST ONLINE	9.00-10.15 HATHA/YINYOGA Alla nivåer ENDAST ONLINE			17.00-18.15 YINYOGA ENDAST ONLINE Alla nivåer
Vecka 31		9.00-10.15 HATHA/YINYOGA Alla nivåer ENDAST ONLINE	6.30–7.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass MYSORE STYLE 6.15-8.30		6.30–8.30 (MO) ASHTANGAYOGA Mysore Style Ledd Primary 7/8	10.00-11.15 UTOMHUSYOGA Alla nivåer Skälby Gård	
	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer MYSORE STYLE 18.30-20.15			18.30-19.45 YINYOGA Alla nivåer Även online			17.00-18.15 YINYOGA Alla nivåer Även online
Vecka 32 - 33			6.30–7.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass MYSORE STYLE 6.30-8.30	9.00-10.15 HATHA/YINYOGA Alla nivåer <i>Skälby gård när vädret tillåter.</i> Även online	6.30–8.30 ASHTANGAYOGA Mysore Style	10.00-11.15 UTOMHUSYOGA Alla nivåer Skälby Gård	
	17.30-18.30 INTRO TILL ASHTANGAYOGA Nybörjare Även online						
	18.45-20.15 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer MYSORE STYLE 18.35-20.30	18.30-19.45 MJUK HATHAYOGA Alla nivåer Även online	18.30-19.45 YINYOGA Alla nivåer Även online	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer			17.00-18.15 YINYOGA Alla nivåer Även online
Vecka 34			6.30–7.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass MYSORE STYLE 6.15-8.30	9.00-10.15 HATHA/YINYOGA Alla nivåer <i>Skälby gård när vädret tillåter.</i> Även online	6.15–8.30 ASHTANGAYOGA Mysore Style	10.00-11.15 UTOMHUSYOGA Alla nivåer Skälby Gård	
	19.15-20.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer MYSORE STYLE 19.05-20.45	18.30-19.45 MJUK HATHAYOGA Alla nivåer Även online	19.15-20.30 YINYOGA Alla nivåer Även online	19.15-20.45 ASHTANGAYOGA Ledd klass alla nivåer			17.00-18.15 YINYOGA Alla nivåer Även online



SOMMARSHEMA

15 juni – 23 augusti 2020



Köp SOMMARKORTET för endast 1.200 kr och YOGA så mycket du vill hos oss i studion eller online i sommar!

Erbjudande!

Om du köper vårt HÖSTTERMINSKORT (4.350 kr) ingår Sommarkortet, värde 1.200 kr.
Hösttermin 24 aug – 23 dec 2020 :: Sommarschema 15 juni-23 aug 2020

KLASSBESKRIVNINGAR YOGA PÅ SOMMARSHEMAT

ASHTANGAYOGA lugnar sinnet och bygger upp styrka och smidighet både fysiskt och mentalt.

- ♥ **ASHTANGA Mysore:** Du yogar i din egen takt som är det traditionella sättet att utföra Ashtangayoga. Du behöver inte kunna ordningen i Ashtangayogas serie, det finns fusklapp att låna och läraren finns i rummet och hjälper dig. Passar dig som gått en introduktion i Ashtangayoga, nybörjar- eller fortsättningskurs. Yogan anpassas individuellt utifrån dina förutsättningar.
- ♥ **ASHTANGA alla nivåer:** Läraren leder klassen genom de flesta stående några sittande och avslutning. Ingen förkunskap krävs, alla är med utifrån sin egen förmåga.
- ♥ **ASHTANGA alla nivåer/Mysore:** Läraren leder klassen men det går också bra att göra Mysore för dig som önskar. Ingen förkunskap krävs, alla är med utifrån sin egen förmåga.

MJUK HATHAYOGA alla nivåer

Hathayoga är en mjuk, skonsam och långsam form av dynamisk yoga med lätta och mjuka rörelser. För dig som gärna vill ha en lugn yoga med tid att hitta in i kroppen. Vi gör både stående, sittande och liggande positioner i ett mjukt skönt tempo.
Alla är med utifrån sin egen förmåga.

YINOGA är återhämtande och ett fint komplement även till mer fysiska aktiviteter. Vi ligger och sitter länge i varje position, släpper taget och låter kroppen öppna upp i egen takt. Vi stimulerar bindväven, blir smidigare och får igång cirkulationen i kroppen. Ingen förkunskap krävs. Passar alla.

UTOMHUSYOGA SKÄLBY GÅRD LÖRDAGAR kl 10-11.15

Nybörjarvänlig yoga som är både fysisk och lugn och passar alla! *Inställt vid regn eller dåligt väder.*

Drop-in alla klasser. Boka din plats i boknings-systemet via länk från hemsidan.

WORKSHOPS

FÖRDJUPNING FORTSÄTTNING TILL MYSORE ASHTANGAYOGA

3-dagars fördjupningskurs fortsättning :: mån, tis, tor 6.30-8.00 :: 29, 30 juni, 2 juli :: 450 kr :: Maria Olsten

3-dagars introkurs till Mysore mån, tis, tor 6.30-8.00 :: 10, 11, 13 aug :: 450 kr :: Maria Olsten

(15% rabatt för dig som har årskort. Ange kod: ÅRSKORT15YDJ)

RESTORATIV & YOGA NIDRA :: Fredag 26 juni, 16.30-18.30 :: Lärare Marita Berg Gustafsson :: Pris: 250 kr
Välkomna sommaren!

Släpp taget om det som varit och kliv in i lugnet, eftertänksamheten och krama om dig själv.

Med reservation för eventuella förändringar