

Ashtanga Mysore Yogaretreat i Stockholms skärgård!

YogaShala Blidö är ett nyöppnat retreatcenter i skärgården där vi har ett otroligt yogahus och fridfull natur. Två minuter från stranden bor vi i enkla och mysiga stugor. Vi äter god ekologisk mat och fördjupar oss inom yogan.

Detta retreat är för alla nivåer, men du ska ha varit på "Mysore Style" Ashtanga förut för att ha förstått principen med self-practice. Det räcker med att du lärt dig Solhålsningarna och de stående poserna i Ashtangaserien.

En dag ser ungefär ut såhär:

Vi börjar varje morgon med en meditation sedan yogar vi Mysore style som är det traditionella sättet att lära sig Ashtangayoga, en av morgnarna kör vi ledd Primary Series.

På eftermiddagarna blir det workshops som inkluderar Asana posture clinic (handstand, backbending, forwardbending, strength drills, technique, second series postures), pranayama, yogafilosofi och chanting.

Vi avslutar dagarna med Yin yoga & Yoga Nidra för att varva ner och hitta djup avslappning i kropp och sinne.

Boendet: Vi bor i två enkla stugor där det finns 2 sovrum var med 2 sängar i varje rum. Utomhusdusch, toa finns ;) Living the simple life.

Yogaretreat inkluderar:

- Delat rum i stuga (med en person av samma kön)
- 3 måltider om dagen (vegetariskt/veganskt)
- Yoga- & meditationsklasser, workshops, föreläsningar etc.
- Yogamatta och redskap, kursmaterial osv.

Early-bird pris: 6400kr (fram t.o.m. 31 mars)

Pris efter 31/3: 6900kr

(500kr anmälningsavgift)

Antal deltagare på detta retreat: max 8st

Bokning & frågor: info@sofiasooriyoga.com

Vi ses på mattan!