

PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



Välkommen till höstens yogaworkshops på Purusa

Välkommen till höstens yogaworkshops på Purusa där vi kombinerar hathayogans rörelse med yinyogans stillhet, utifrån olika teman;

"Flow & Let go" - 25 September kl 14-17

Vi lyssnar inåt och låter kroppen och vårt andetag leda oss genom sköna och öppnande rörelser. Vi ser vad som vill komma till uttryck, allt från det dynamiska till det väldigt subtila, med större fokus på flöde än teknik.

"Open your heart" - 23 oktober kl 14-17

Vi använder oss av yogans hjärtöppnande positioner med mycket fokus på att mjukna runt platsen för vårt fysiska hjärta; bröstkorg, axlar och nacke.

"Pause & Relax" - 11 december kl 14-17

Vi utforskar samspelet mellan rörelse och paus, ser vad som händer när ingenting händer, vilken ny rörelse som vill födas där. Vi lyssnar efter andetagets vishet och låter oss guidas djupt in i yogans värld.

.....

Plats: Yogastudion i Stocksund centrum, Stockholmsvägen 47

Datum och tid: kl 14-17 lördagarna 25/9, 23/10 & 11/12

Kostnad: 1600 kr inkl moms för alla tre, eller 600 kr per tillfälle.

Anmälan: kristina.aspemo@purusa.se

Varje workshop har ett särskilt tema, men upplägget är detsamma. Vi inleder med att låta hathayogans rörelse skapa närvaro och värme i vår kropp. Därefter övergår vi i mer stillhet. Genom yinyogans positioner vägleds vi vidare in i djupet av oss själva. Som avslutning kommer vi till yoga nidra, en djupavslappande meditation.



