

WORKSHOP 3-4 MAJ 2014 med Fredrik & Lava



lördag 3:e maj Mysore kl:08.00-11.00
lördag 4:e maj teknik/anatomi kl: 15.00-17.00
söndag 4:e maj Mysore kl:08.00-11.00

Plats: Lila Lotus yoga & massage på Birger Jarlsgatan 93 i Stockholm
Pris för hela helgen: 650:-

Lava och Fredrik har praktiserat Ashtanga yoga under många års tid för ett flertal olika lärare. De är utbildade av och har assisterat Petri Räisänen under många år på retreats och workshops runt om i världen. De har bland annat arbetat på Ashtanga yoga Shala Göteborg, Balans yoga i Billdal, Himmel och jord i Varberg och just nu på Ashtanga yoga Stockholm. De praktiserar båda Ashtanga yogans tredje serie.

Fredrik är diplomerad massageterapeut men vidareutbildar sig nu till kiropraktor på Skandinaviska kiropraktorhögskolan, där han nu går sitt andra år.

Han integrerar sin terapeutiska utbildning i sitt sätt att assistera och undervisa yoga. Hans huvudsakliga Yogalärare har varit Olle Bengtström och Petri Räisänen.

Lava är utbildad till och har arbetat som professionell dansare de senaste 8 åren både som frilansare och på institutioner. Hösten 2013 påbörjade hon sin utbildning till fysio terapeut (sjukgymnast), men har under våren tagit ett studieuppehåll för att arbeta som dansare på Regionteater väst i Borås.

Under workshopens eftermiddagsklass kommer vi göra en djupdykning i kroppens anatomi i relation till yoga. Vi kommer titta närmare på de strukturer i kroppen där problem ofta uppstår och vad man kan göra för att förhindra skador och lindra smärta. Klasserna kommer innehålla teoretiska såväl som praktiska moment, där vi lär känna olika muskler och hur vi kan arbeta med dem i relation till yogan. Det kommer även finnas tid för frågor och funderingar.

Anmälan görs till "Lila Lotus yoga & massage" www.lilalotus.se
cecilia-olsson@hotmail.com / 0705209669

Efter bekräftad anmälan betalas kursavgift in på Bg: 5494-5811

Anmälan är bindande men inte personlig.

Observera att vi har en liten grupp på max 10 deltagare

Välkomna!