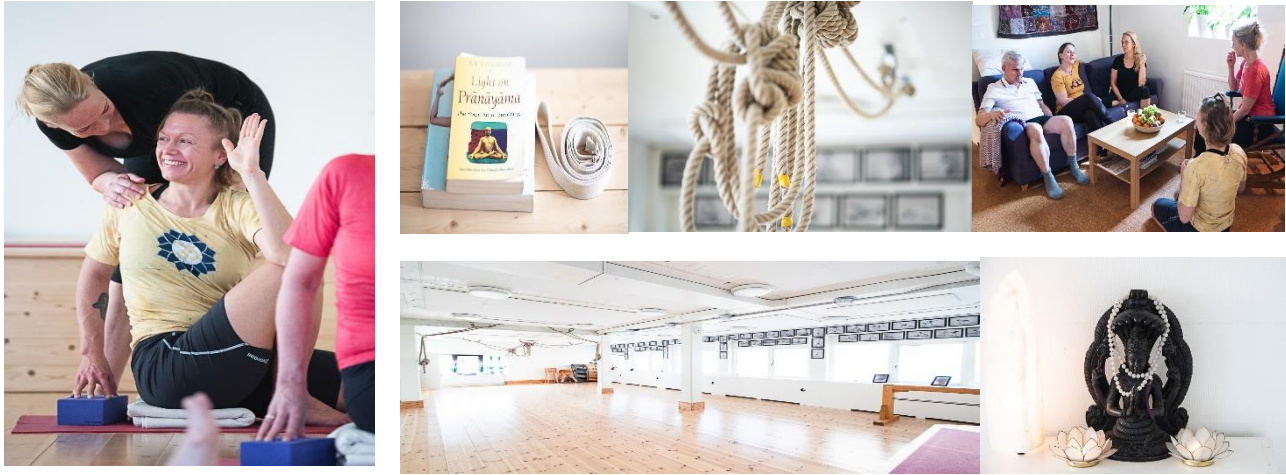


FÖRDJUPNINGSKURS I IYENGAR YOGA



Kursen är för alla er som önskar att fördjupa er i Iyengar yoga, yoga filosofi, hur vi anpassar vid mens, grundläggande pranayama. Vi träffas vid 7 tillfällen under året, du lär dig de grundläggande ställningarna inom Iyengar yoga, de viktigast detaljerna så att du kan jobba åt rätt håll i din egenpraktik med rätt linjering. Målet med kursen är att din hempraktik ska utvecklas och att du blir mer självständig i din utövning. Under helgerna vi träffas kommer Ingrid att undervisa en klass, observera och ge tips på din egen praktik, undervisa en vilande/återhämtande klass med pranayama, gå igenom grundläggande filosofi och genomgång av hemläxa.

Du förväntas praktisera hemma regelbundet, minst 3ggr/vecka och kommer att få enklare hemuppgifter.

Vi går igenom följande under året:

*Stående asanas * balans * vridningar * huvud och axelstående * bakåtböjningar * framåt böjningar * återhämtande ställningar * menspraktik * pranayama * yoga filosofi *

Tider: Fredag 18-20, Lördag 10-13, 15-17

Datum: Vt 2020: 21-22 feb, 13-14 mars, 3-4 april, 22-23 maj

Ht 2020: datum meddelas under vårterminen

Pris: 13 000kr för hela kursen som delas upp på följande sätt: 2000kr betalas i samband med anmälan till kursen, 5000kr betalas senast 21 januari 2020, 6000kr betalas senast 15 juni 2020.

Betalning sker via bank giro: 241-0603 eller swish 123 452 0219, skriv fördjupningskurs på inbetalningen

Du förbinder dig till en termin i taget och kan avsluta ditt deltagande på kursen när du vill. Det går tyvärr inte att ta igen missade gånger. Vid ev avbokning behöver Iyengar Yogacenter få in din skriftliga avbokning senast 1 juni 2020, då blir du inte betalningsskyldig. Efter kursstart godkänns endast avbokning med läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för förbrukad kursid fram till avbokning. Det tillkommer en administrationsavgift på 500kr

Anmälan: maila intresseanmälan till: yoganugbg@gmail.com

Du kommer att behöva 1 yogamatta, 2 klossar, 1 bälte, 4 block, 2 filtar för din hempraktik och följande böcker Light on Yoga, Yoga In Action Preliminary Course

Varmt Välkomna!