

BODY CLOCK

4 FEB



ASW YOGA
STUDIO

TID.15-17

GRUNDAREN AV SEASONAL YOGA

Tina Hedrén berättar om hur Seasonal Yoga godkändes av Yoga Alliance och etablerades i Sverige. Yoga klassen "Body Clock" skapades av Tina och kollegan Sue Wood från England. Du kommer att få ta del av hela den ljuvligt flödande klassen Body Clock och ta del av teorin och den uråldriga visdomen bakom.

BODY CLOCK

Du har säkert hört talas om den cirkadiska klockan och våra organs och cellers rytm. Det är länkat till Nobelpriset i medicin 2017.

För mer än 2000 år sedan observerade man i den kinesiska medicinen att kroppens organ verkar ha en egen rytm och en tid där organet är starkt respektive svagt.

Teamet bakom Seasonal Yoga har skapat två unika yoga-flöden Body Clock Yin och Body Clock Yang där vi rör oss medurs för att ge energi från ett organ till ett annat.

Du får lära dig denna teori genom två unika yoga flöden på din matta. Varje flöde är en dryg timme men du kan också välja en specifik del om du skulle vilja till exempel stärka lungorna eller om du har begränsat med tid för din träning.

TINA HEDRÉN

Tina började 1995 aktivt träna yoga, detta följdes av studier i bland annat Schweiz och England. Tina är också Feldenkrais pedagog, Pilates och Qi gong & Tai Ji lärare. Hon har haft världen som sitt arbetsfält och presenterat kurser i Europa, Asien och Afrika. Genom sitt företag Movements Arts erbjuder hon ständigt spännande utbildningar och retreats. Hon är medlem i Yoga Alliance och driver den internationella utbildningen Seasonal Yoga i Sverige.

AVGIFT- 300KR

BANKGIRO 5046-9311 ELLER SWISH 0725646688

Välkommen!

ANMÄLAN: FACEBOOK, MAIL ELLER SMS, ELLER BETALNING MED NAMN

Seasonal Yoga

Flowing Hatha Yoga in Harmony with the Seasons
Flödande hatha yoga i harmoni med årstiderna

