



Yogahelg med YogaBySara

Program

Fredag

15.00 In-checkning och lättare tilltugg

16.00-17.30 Yogapass. Mjuk yoga för att släppa spänningar och mjuka upp kroppen.

18.30 Middag

20.30-21.30 Inspirationsföreläsning om Andningens kraft- Pranayama och avslappnande yoga för bättre sömn.

Lördag

07.30 Smoothie och te serveras

08.00-09.15 yoga för energi och ett skönt uppvaknande. Smidighet, rörlighet och mental styrka.

09.15 Frukost

10.00-12.30 Egen tid för vila eller aktivitet efter eget val

12.30 Lunch

15.00-17.00 Mediyoga och inspirationsföreläsning om vikten av djup återhämtning, energi och balans i livet.

17.00 Egen tid möjlighet till bastu, spabehandling m.m.

19.00 Middag

20.30-21.30 Pranayama (andningsövning), avslappning och meditation för hjärtchakrat.

Söndag

07.30 Smoothie och te serveras

08.00-09.15 Yogapass, dynamisk yoga för stabilitet, smidighet och balans i sinnet.

09.15 Frukost

10.00 – 12.30 Egen tid för vila eller aktivitet eget val

12.30 Lunch

13.30-15.00 Yin yoga Flow, med flödande rörelser och mindfulness

15.00 Fika och avslut av helgen



När
9–11 juli 2021

Pris
4 950 kr per person del i dubbelrum i nya flygeln

3 950 kr per person del i dubbelrum i gamla flygeln

I paketet ingår

- 2 Övernattningar
- 2 Frukostar
- 2 Tre-rätters middagar
- 2 Luncher
- 6 Yogapass
- 2 Inspirationsföreläsningar
- 1 Guidad meditation



VILLA
BARO