



## MINI-YOGARETREAT PÅ SMÖGEN

≈≈≈≈≈

2 MARS, kl.8:30-12

Lördag 2 mars 2019, när våren har börjat smyga fram, öppnar jag upp Hrönns supermysiga yogastudio på Smögen för en boostande halvdag med yoga.

Du är välkommen in kl.8:30 för en kopp värmande te och sedan landa på din matta i lugn och ro. Temat för förmiddagen är "detox" där vi genom olika yinyogapositioner kommer stimulera och stötta kroppens naturliga förmåga att förbränna och släppa taget om det som inte längre behövs. Vi kommer också att väva in sekvenser av mjuka yogarörelser för att främja rörlighet och förbättra cirkulationen i kroppen så att vi kan hitta in i en känsla av kärleksfull frihet. Denna förmiddag är en inbjudan till att börja hitta ut ur vinterns vila och istället skapa utrymme för att välkomna våren med glädje, energi och lätthet.

Yinyoga är en passiv, vilsam och återhämtande form av yoga som fokuserar på leder, ligament, bindväv och inre organ. Extra fokus kommer under denna förmiddag att ligga på positioner som twistar, masserar och sträcker ut kroppen.

Runt kl.10 tar vi en paus för att fika tillsammans. Jag bjuder på te/kaffe, hembakade rawfoodbullar, frukt och grönsaker.

Vi avslutar förmiddagen med en guidad Yoga Nidra, en stillsam form av djupavslappning där vi ligger på golvet i savasana.

**Pris:** 340:- inkl fika.

**När:** lördag 2 mars, kl.8:30-12.

**Var:** Hrönns Massage & QINOPraktik, Hasselösundsv.5, Smögen.

**Att ta med:** varma, mjuka kläder & sockar. Yogamattor & filtar finns.

**Anmälan:** senast 22 februari till 0737-047875 (Petra)

Max 12 platser (minst 7 anmälda krävs).

Anmälan är bindande, men ej personlig.

Det finns även en Prajna-plats (en betala-vad-du-kan-plats för en person som befinner sig i en svår livssituation).

**Lärare:** Petra Olsson, Yogalärare (RYT200, pågående studier mot RYT500), Yinyogalärare & certifierad Yoga Nidra lärare,  
<http://www.petrasyoga.wordpress.com/>