

Onlinekurser våren 2021

ANGEL DORA
atira.com

Foto: Miquel Angel Dora

Yoga hemifrån i vår!

Bowstring-yoga
& Meditation Online!

Vi ses via Zoom.

Anmälan / mer Information:

info@miaeyoga.com / 070 7945523

www.miaeyoga.com

Meditationscirkel

Ett andrum i vardagen för fokus och närvaro. Vi prövar på olika grundtekniker för andning, fokus, medveten närvaro och meditation. Guidade meditationer.

Torsdagar 17:30-18:00

Start: 7 januari

Ingen kostnad.

Lugnyoga

Hitta en öppen och dynamisk hållning genom medveten rörelse, andning och muskelaktivering som ger tonus till bindväven och bidrar till smidighet, balans och styrka, stärkt immunförsvar, mentalt fokus och närvaro. **I de här passen rör vi oss i ett lugnt tempo, och det blir tid för många avkopplande positioner i "restorative" anda, samt avslappning.** Nybörjare och alla nivåer Varmt Välkomna!

Tisdagar kl 18:30-19:45.

Start: 12 januari

Yoga

Bowstringinspirerad yoga. Blandade nivåer. Vi använder Bowstringmetodens principer för att utforska kropp och sinne i balans, smidighet, styrka, tonus av bindväv, kroppsmedvetenhet och andning.

- en boost för immunförsvaret
- mentalt fokus
- känslomässig balans
- funktionell rörelse & hållning
- lugn och närvaro

Måndagar 10-11:15 Start: 4 januari

Torsdagar 18:30-19:45 Start: 7 januari

Priser Lugnyoga och Yoga

Dropin-klass: 150 kr

10 klasser: 1200 kr

Egen Yoga

Söker du efter ett andrum där du kan utveckla din egen meditations- eller yogapraktik? Kontakta mig för mer information och vi kan planera in ett första möte utan kostnad.

Coaching

Vill du hitta riktning och få fatt i dina inre resurser? Coaching-utrymmet öppnar upp för personlig utveckling både själsligt, fysiskt och mentalt.

Du får hjälp att:

- hitta intention och målsättning
 - utveckla hela din potential
 - skapa konkreta delmål i harmoni med det du vill utveckla i ditt liv
- Första samtalet utan kostnad.

VÄL MÖTT! //Mia