



# UppsalaYogar 2018

## Lördag 10/3 på ShenDao:

### **9.30-10.30 YinYoga m Yogev**

*YinYoga är en stillsam yogaform där vi stannar länge i varje position, för att nå kroppens djupaste muskler och bindväv. Stillheten ger utrymme för återhämtning och reflektion.*

### **11.00-12.00 Fint fotarbete m Helena**

*Varmt välkommen till ett yogapass där vi utgår från, och arbetar med, våra kära fötter! Korrekt placering och belastning på fötterna är en förutsättning för sund kroppshållning och god hälsa i knän, bäcken och rygg. Vi har mängder av muskler i fötterna som längtar efter att sträckas ut och stärkas upp. Välkommen nybörjare som yogavan!*

### **13.30-14.30 Kundaliniyoga o gong m Roland**

*Ett enkelt yogapass som får igång energin i kroppen och är skönt för ryggen. Följt av djupavslappning med hjälp av ljudvibrationerna från gongen. Och en meditation som får dig på gott humör!*

### **15.00-15.45 Yoga Nidra m Monika**

*Yoga Nidra eller Yogisk sömn, är en guidad djupavslappning/meditation, som utförs liggande. Det som skiljer vanlig sömn från den Yogiska sömnen är att medvetandet kommer till ett tillstånd mellan vakenhet och sömn, där det är lättare att komma åt djupare spänningar. Klassen innehåller en Pranayama (andningsövning), några liggande Asanas (kroppspositioner) för att förbereda kroppen för ca 25 minuters Yoga Nidra.*

**Boka din plats via [info@shendao.se](mailto:info@shendao.se)  
Årets donationer går till Uppsala Tjejjour**

**[www.uppsalayogar.se](http://www.uppsalayogar.se)**