

# UPPSALAYOGAR 2017

## Program på **ShenDao**

### **Lördag 18/3**

kl 9.00-10.00 **YinYoga** med Yogev för alla (lugnt, meditativt pass, stretchande positioner och du stannar 2-3 minuter i varje position)

kl 10.30-11.30 **HathaBasic** med Monika för alla (klassisk hathayoga som avslutas med 10 min meditation)

kl 12.00-13.00 **Hathaflow** med Manoj för alla (dynamiskt pass)

kl 13.30-14.30 **Yinyoga** med Yogev för alla (lugnt, meditativt pass, stretchande positioner och du stannar 2-3 minuter i varje position)

kl 15.00-16.00 **Restorative Yoga** med Trish för alla (mycket lugnt, djupt avslappnande pass där du stannar en lång stund i varje position, hela passet består av liggande eller sittande positioner, du får stöd av filtar och bolster för att få så bekväma positioner som möjligt)

### **Söndag 19/3**

kl 10.00-11.00 **Mjukyoga och djupavslappning** med Helena för alla (Lugnt yogapass där vi mjukt arbetar genom kroppen och andas medvetet. Passet avslutas med yoga nidra, en liggande djupavslappning för återhämtning och energipåfyllnad)

kl 12.00-13.00 **Hathabasic** med Monika för alla (klassisk hathayoga som avslutas med 10 min meditation)

kl 16.00-17.00 **Kundaliniyoga och Gong** med Roland för alla (Passet är välgörande för ryggen, öppnar upp och balanserar ditt energisystem. Ljudvibrationerna från två gongar bidrar starkt till effekten)

### **För att boka plats på ett eller flera pass på ShenDao:**

mejla till [info@shendao.se](mailto:info@shendao.se)

### **Årets mottagare av donationerna är Uppsala Kvinnojour**

Uppsala kvinnojour tar emot kvinnor som blivit utsatta för någon typ av våld från en man eller partner såsom psykiskt våld, fysiskt våld, sexuellt våld eller ekonomiskt våld.

Uppsala kvinnojour är en ideell förening, partipolitiskt och religiöst obunden och fristående från myndigheter. De har verkat i Uppsala i över 30 år och arbetar utifrån en feministisk grundsyn och för att synliggöra och motverka den manliga överordningen som är inbyggd i samhället. Deras målsättning är att verka för kvinnors och tjejers rättigheter och mot kvinnoförtryck i alla former. Verksamheten grundas på synen att kvinnor och tjejer kan ge varandra styrka genom att ta del av varandras erfarenheter.

### **Så här går donationerna till:**

För varje pass väljer du själv en valfri summa som du vill donera. Du kan i anslutning till passet swisha direkt till Kvinnojouren på swish nr: 1236902118 och ange 'Yoga'.

Annars kan du lägga din donation kontant i våra bössor som finns framme i respektive yogasal under UppsalaYogar-helgen.

*För att se hela programmet med alla pass som erbjuds även på andra yogacenter:*

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