

# YOGA FÖRDJUPNING Yang fasen 18 -25 april 2023 Pau, Frankrike

## Ferme de Candeloupe Seasonal Yoga Retreat

7-dagars Yoga Retreat (Yang-fas) på 50 timmar med Tina Hedrén och Sue Woodd

Ferme de Candeloupe, Monein, Frankrike, startar tisdag 18 april 2023 och omfattar sju nätter.

Denna retreat är en 50 timmars YACEP fördjupning samt en del av 300 timmars fortbildningen för lärare som redan har en grundutbildning. En möjlighet att lära sig att undervisa efter årstidernas skiftande energi.

De fina dagarna i Pau passar Dig som vill lära Dig mer och fördjupa Din personliga träning. Retreaten/fortbildningen fördjupar sig i tre faser: vår, tidig sommar och sommar. Dessa möter alla fem utbildningskategorierna hos Yoga Alliance.

Övergripande koncept av yoga efter årstider och hur årets cykel påverkar våra organ, kost, energi, känslomässiga och mentala tillstånd.

### Tekniker, träning och övning.

Innehåller yogabaserade metoder som är lämpliga för varje årstid som asanas, energibaserade rörelser, mat i säsong, andningstekniker och mudras.

### Anatomi och fysiologi (västerländskt och yogiskt)

Muskler, organ, chakra, nadis, akupressur-punkter, specifika rörelsemönster och asanas.

### Yoga Filosofi, Livsstil och Etik.

Hur man anpassar yoga nidra efter årstid, meditationer och mindfulness lektioner samt mer om hälsa och välbefinnande från ett säsongsbetonat perspektiv.

Hur man planerar och utför en yogaklass i en specifik årstid / -praktik.

### Åldersanpassad pedagogik

Body Clock flödet för att öka energin under den cirkadiska cykeln.

### Priser - 7 dagar

895 euro delar rum

995 euro för enkelrum, begränsat antal rum tillgängliga

*En ej återbetalningsbar deposition på 1000 kr krävs för att säkra Din plats.*

I priset ingår en helpension, 50 timmar undervisning och manual samt diplom. Även linne, all yoga utrustning och handdukar till poolen ingår. Denna retreat plats är fantastisk men om du föredrar kan du delta online istället!

Kostnad tillkommer för flyg/transporter till Pau eller Biarritz.

### För mer information vänligen kontakta

**Tina Hedrén;**

tina@seasonalyoga.se

telefon 0708 31 12 15

