

Vinyasa Yoga Kurs



Cecilie B Hæhre er utdannet fra Den Norske Balletthøyskole og har undervist dans i over 10 år. For 3 år siden ble hun bitt av yoga basillen og har praktisert yoga jevnlig siden det. Våren 2017 ble hun sertifisert 200hr vinyasa yoga lærer gjennom Tulivesi yoga og Yoga Alliance. Denne høsten tilbyr hun et 10 ukers yoga kurs hos Calma Fitness.

Ordet Vinyasa referer til kombinasjonen mellom bevegelse og pust, som gjør at statiske posisjoner blir mer dynamiske og hjelper hjernen til å holde fokus. En vinyasa time har et variert innhold som balanse, styrke og fleksibilitet trening. Timene starter som oftest med en liten oppvarming og gjennomgang av solhilsen A og/eller B før man beveger seg inn i hoveddelen av timen og nedtrapper i form av uttøynings posisjoner og savasana.

Kurset vil inneholde yoga historie, grunnleggende teknikk i de ulike posisjonene, sanskrit navn, puste teknikker, meditasjon og helsefordeler ved å bruke yoga i hverdagen. Kurset passer for alle.

Oppstart torsdag 28 september (høstferie uke 40)

10 ukers kurs torsdager 19.45 – 21.00

Pris Kr. 1600,- (Kr. 1400,- som medlem av Calma Fitness)

Påmeldingsfrist 20 september (forbehold om minimum 8 påmeldte)

Meld deg på før 1. september å få Kr. 100,- i rabatt.

Påmelding og spørsmål sendes til Myyogispace@hotmail.com eller 97144504

Kurset arrangeres på Calma Fitness DA, Geithus Næringspark, Gravfossveien 5D, 3360 Geithus

www.calmafitness.no

Tlf. 91651315 / 90081669 / 41642380 (gjelder ikke påmelding og kursrelaterte spørsmål)

CALMA
FITNESS