

Rolig Yoga med olje

Dette kurset er både for nybegynnere og for de som har litt erfaring med yoga.

Kurslokaler: Kinosalen, Sømna Kro & Gjestegård.

Kurslærer: Wanja Jørgensen

Timeplan:

Fredag 26. april	kl. 18.00 – 21.00
Lørdag 27. april	kl. 10.00 – 16.00
Søndag 28. april	kl. 10.00 – 13.00

Kursavgift: Kr. 870,- inkl. kaffepauser og kursmateriell.
Ev. måltider eller overnatting kommer i tillegg.
NNPS sender faktura på kurs, ev. kost/losji etter endt kurs.

Opphold: Overnatting med full pensjon fra kr. 700,- pr. døgn pr. person v/Sømna Kro & Gjestegård.

Materiell: Yogamatte, litt hard sofapute (til nakke/stump), pledd, varme sokker, skjerf e.l. for å dekke øynene under avspenningsøvelser.

Øvrig utstyr har kurslærer med, noen yogamatter for salg. Etter kurset vil deltakerne få muligheten til å kjøpe dette direkte av lærer.

Kursinnhold: Kurslærer vil legge opp til grunnleggende og rolige yogaøvelser med bruk av eteriske oljer som kan bidra til å styrke og støtte kroppen gjennom yoga praksisen.

Det vil bli gitt en innføring i hva yoga er, praktiske yogaøvelser og hvordan eteriske oljer støtter opp under yoga, pust, avspenning, mindfulness og meditasjon.

Påmelding: Fortløpende, siste frist for påmelding er 2 uker før kursstart.

