



VÅRENS KURSER 2024

Flamencodans med Pia del Norte och stillsam Yinyoga

på **Laxnegården** i vackraste Sörmland

Välkommen till vårens klasser på Laxnegården!

Flamenco är en kraftfull dans och musikform som dansas av alla, man och kvinna, ung och gammal, lång och kort. Vi jobbar med palmas (klappar), den för flamencodansen typiska arm- och handrörelser, eget skapande, stamplar och kortare kombinationer. Klassen är på blandad nivå!

Efter en paus rullar vi ut yogamattorna, lyfter fram bolster och block och landar i den vilande kroppen. Yinyoga är en vilande yogaform där vi stannar i positionerna i flera minuter. Vi slappnar av, kopplar in oss till våra kroppar och ger oss lite extra omtanke och stillhet.

NÄR?

Måndagar med start den 5:e februari 2024
(uppehåll 18/3 och 1, 15 & 29/4)
Flamenco 17:15-18:30
Yinyoga 18:45-20:00

VAR?

Laxnegården i Laxne, längst med väg 223!
Ta gärna en extra tröja med dig så du håller dig varm under Yinyogan.
Yogamatta, bolster, filt och block finns på plats.

FÖR VEM?

Öppen nivå - kom som du är!

KOSTNAD?

Heltermin Flamenco/Yinyoga - 1850 kr
(12 klasser á 75 min)
Heltermin Flamenco & Yinyoga - 3000 kr
(12 klasser Flamenco & 12 klasser Yinyoga á 75 min)

Drop in i mån av plats:

Flamenco/Yinyoga – 200 kr
Flamenco&Yinyoga – 350 kr

ANMÄLAN, MER INFO och FRÅGOR?

Först till kvarn! Hör av dig direkt till Pia på info@piadelnorte.com

LÄRARE?

Pia "del Norte" är en av Nordens mest anlitade flamencoartister, drivkraften bakom flamencoscenen FlamencoFredag och en omtyckt pedagog med över 10 års erfarenhet och danspedagogutbildning på SKH i bagaget.

Under flera år har hon praktiserat olika former av Yoga och Qigong, Pilates, Klein och andra kroppsfrämjande praktiker. Utbildat sig ytterligare i Zhineng Qigong och till Yinyoga-lärare (230 h hos Yinyoga Meditation/Surya)

Foto: Johan W Avby