



Pia del Norte i Stallarholmen

En eftermiddag av Energigivande Qigong, Flamencodans och stillsam Yinyoga

Vi börjar vår träff med ca 30 min Qigong. Med flytande, lugna och närvarande rörelser får vi ny energi, minskar stress och cirkulationen i kroppen kommer igång på djupet.

Efter Qigongen tar vi en kort paus innan vi fortsätter med flamenco som både får upp pulsen och ger näring till själen! 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, fokuserar på eget skapande och korta kombinationer - både du som är ny och du som provat på flamencodans tidigare är välkommen!

Avslutningsvis rullar vi ut yogamattorna, lyfter fram 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?

6 April 2024 kl 13:00-16:00

VAR?

Mötesplats Stallarholmen, Gula Industrihuset

FÖR VEM?

Öppen nivå - kom som du är!

KOSTNAD?

400 kr

ANMÄLAN, MER INFO och FRÅGOR?

Anmälan sker via mail till info@piadelnorte.com. Först till kvarn!

Ta med dig stabila skor med sluten tå, en tröja och om möjligt och din favoritfilt med dig så du håller dig varm under Yinyogan. Yogamatta och block finns på plats.

LÄRARE?

Pia "del Norte" är en av Nordens mest anlitade flamencoartister med en drabbande scennärvaro, stark musikalitet och teknisk frihet. Hennes arbete har presenterats såväl på våra nordligare breddgrader som i England, Grekland, Bulgarien och Spanien. Hon är drivkraften bakom prisbelönade flamencoscenen FlamencoFredag och en omtyckt pedagog med över 10 års erfarenhet, utbildad i danspedagogik på SKH (Sveriges Konstnärliga Högskola). Under flera år har hon praktiserat olika former av Yoga och Qigong, Pilates, Klein och andra kroppsfrämjande praktiker och utbildat sig till lärare i Zhineng Qigong och Yinyoga (230 h hos Yinyoga Meditation/Surya)

Foto: Johan W Avby