

# Flamenco och Yinyoga

## Medryckande flamenco och lugn Yinyoga i höst

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, lär oss grundläggande zapateado, flamencostampar, och jobbar med kortare kombinationer. På flamencoklassen har vi en grupp som dansat en tid - klassen är på blandad nivå och även du som är ny för flamencodansen är välkommen.

Efter en paus rullar vi ut yogamattorna och landar i den vilande kroppen. Yinyoga är en lugn och stillsam yogaform med sina rötter i taoistisk yoga. Vi stannar i positionerna i flera minuter, slappnar av, odlar vår inre stillhet och ger oss själva extra omtanke. Här finns inget estetiskt ideal, vi har ett individanpassat förhållningssätt till positionerna.

### NÄR?

Måndagar kl 17:15-20:00 med start 2/10.  
Uppehåll 23 & 30:e oktober.  
Flamenco 17:15-18:30  
Yinyoga 18:45-20:00

### VAR?

Oktober på Svängrum, Skeppsta hytta  
November & december Laxnegården

### FÖR VEM?

Öppen nivå - kom som du är!  
Ha med dig bekväma kläder som du kan röra dig fritt i. På flamencoklassen ska du ha med dig stabila skor med sluten tå och ev lite klack. Du kan även ha med dig en vid kjol att dansa med om du vill!  
Yogamattor, block, filtar och bolster finns på plats, ta gärna med dig en varm tröja och yllestrumpor för mysfaktor!



Foto: Alison de Mars

### KOSTNAD?

Heltermin Flamenco/Yinyoga  
(10 klasser á 75 min) - 1500 kr  
Heltermin Flamenco&Yinyoga  
(10 klasser Flamenco & 10 klasser Yinyoga  
á 75 min) - 2500 kr

### Drop in i mån av plats:

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

### ANMÄLAN, MER INFO och FRÅGOR?

Hör av dig direkt till Pia på  
[info@piadelnorte.com](mailto: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.

Under flera år har hon därtill praktiserat och utbildat sig i Yinyoga, Qigong, Pilates och flera dynamiska yogaformer med bl a 230 h Yinyogaläro utbildning för Yin Yoga Meditation i bagaget. Pia har ett stort intresse för traditionell kinesisk medicin som lyser igenom i Yinyogaklasserna.