

Flamenco och Yinyoga

Medryckande flamenco och lugn Yinyoga i Laxne 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, lär oss grundläggande zapateado, flamencostampar, och jobbar med två kortare flamencokoreografier.

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 13:e september. Sista klassen 13:e december.
Flamenco 17:15-18:30
Yinyoga 18:45-20:00

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 slutna 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.

KOSTNAD?

Heltermin Flamenco&Yinyoga (28 klasser á 75 min) – 3500 kr
Heltermin (14 klasser á 75 min) – 1900 kr
Halvtermin (7 klasser á 75 min) – 1050 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

VAR?

Marviken-salen i Laxnegården, Laxne.

LÄRARE?

Pia "del Norte" är (förutom en nybliven sörmlänning) en av Nordens mest anlitade flamencoartister, drivkraften bakom Sveriges enda kontinuerliga flamencoscen FlamencoFredag och en omtyckt pedagog. Just nu är hon aktuell med Scenkonst Sörmlands dansproduktion för året, Carmen Recycled.

Under flera år har hon därtill praktiserat och utbildat sig i Yinyoga, Qigong, Pilates och flera dynamiska yogaformer med bl a 200 h Yinyogalärodbildning för Yin Yoga Meditation/Surya i bagaget. Pia har ett stort intresse för traditionell kinesisk medicin som lyser igenom i Yinyogaklasserna.

Foto: Alison de Mars