



**Varmt välkommen till
VÅRENS KLASSER 2025
Flamencodans och stillsam Yinyoga med
Pia del Norte
på Laxnegården & Skeppsta hytta**

Flamenco är en kraftfull dans och musikform som dansas av alla, man och kvinna, ung och gammal, lång och kort. Det blir palmas (klappar), den för flamencodansen typiska arm- och handrörelser, eget skapande, lär oss grundläggande zapateado, flamencostampar, och jobbar med kortare kombinationer. På måndagens flamencoklass har vi en grupp som dansat en tid nu med blandade erfarenheter av flamencodans - klassen är på blandad nivå så det är bra om du har tidigare erfarenhet av dans. PGA efterfrågan kan det bli ytterligare en flamencoklass i Gnesta under våren - håll utkik!

Efter en paus på måndagen rullar vi ut yogamattorna, bolster och block och landar i den vilande kroppen. Yinyoga är en lugn och stillsam yogaform med sina rötter i taoistisk yoga. Klassernas tematik följer årstiderna och det som vi mår extra bra av just vid klasstillfället sett från den traditionella kinesiska medicinens 5 elements teori. 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. Bästa sättet att börja veckan!

NÄR?

Måndagar med start den 3:e februari, 12 gg
Flamenco 17:15-18:30
Yinyoga 18:45-20:00

I vår blir det 12 måndagar uppdelade i sjok om 4 med ett lite längre uppehåll i mars:
3, 10, 17 & 24 februari (Laxnegården)
24, 31 mars & 7, 14 april (Laxnegården)
28 april, 5, 12 & 19 maj (Skeppsta hytta)

VAR?

Måndagar: Laxnegården, sedan Skeppsta hytta i maj längst med väg 223!

FÖR VEM?

Flamenco för dig som dansat tidigare. Öppen nivå på yoga - kom som du är!

KOSTNAD?

Heltermin Flamenco/Yinyoga - 1850 kr (12 klasser á 75 min)
Heltermin Flamenco & Yinyoga - 3000 kr (totalt 24 klasser 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. Under flera år har hon praktiserat olika former av Yoga och Qigong, Pilates, Klein och andra kroppsfrämjande praktiker. Utbildat sig ytterligare till lärare i Zhineng Qigong och till Yinyoga (230 h Yinyoga Meditation/Surya).

Foto: Johan W Avby