



Iyengar Yoga med Monica Haar

15 - 17.april 2011

Monica Haar kommer til yogarommet for 4 gang, en stor begivenhet for yogamiljøet i Bergen. Iyengar yoga er en av verdens mest populære yogaformer. Den er kjent for det store presisjonsnivået, der viktigheten av å gjøre stillingene fysisk korrekt er vektlagt. Det er fokus på å finne "alignment" og energiflyt, med en våken tilstedeværelse. Lær og utforsk nye dybder om din kropp, pust og sinn. Kurset er lagt opp med progresjon, og anbefales derfor å tas i sin helhet.

Fredag	Lørdag	Søndag
18.00 - 20.30 Generell klasse, en yogaøkt som har med litt av mange elementer	10.00 - 13.00. Stående posisjoner og innersjoner	09.00 - 10.00 Pranayama (pusteteknikker) og Restorative rolige/oppbyggende)
	15.00 - 17.00 Foroverbøyinger og innersjoner	10.00 - 13.00 Bakoverbøyinger (backbends)

Påmelding: Påmelding skjer via betaling. konto: 74010551408 innen 10. april (20 mars for early bird) Bindende påmelding.

Pris: Kr 2 200,- (1 900, studentpris) 3 t/ kr 550,- 2 t/ kr 450,- 2,5 t/ kr 500,-

Early-bird pris: **Betaling innen 20 mars:** kr 2 000,- (1 800)

Forkunnskaper: Det er en fordel å være noe kjent med yoga, men er ingen forutsetning.

Sted: Yogarommet, Strandgaten 10, Bergen. www.yogarommet.no

Om læreren: Monica Haar er en sertifisert Senior Intermediate Iyengar Yogalærer. Hun ble sertifisert i 1993 og har i en årrekke undervist i New Zealand og har startet Iyengar Yogacenter i sin hjemby Stockholm. Hun er utdannet og fått opplæring av BKS Iyengar, og hans fremste lærere som Geeta-ji Iyengar og Prashant i India. Hun reiser fremdeles jevnlig til India for å studere med disse lærerne. Monica har også praktisert med flere andre kjente seniorlærere.

