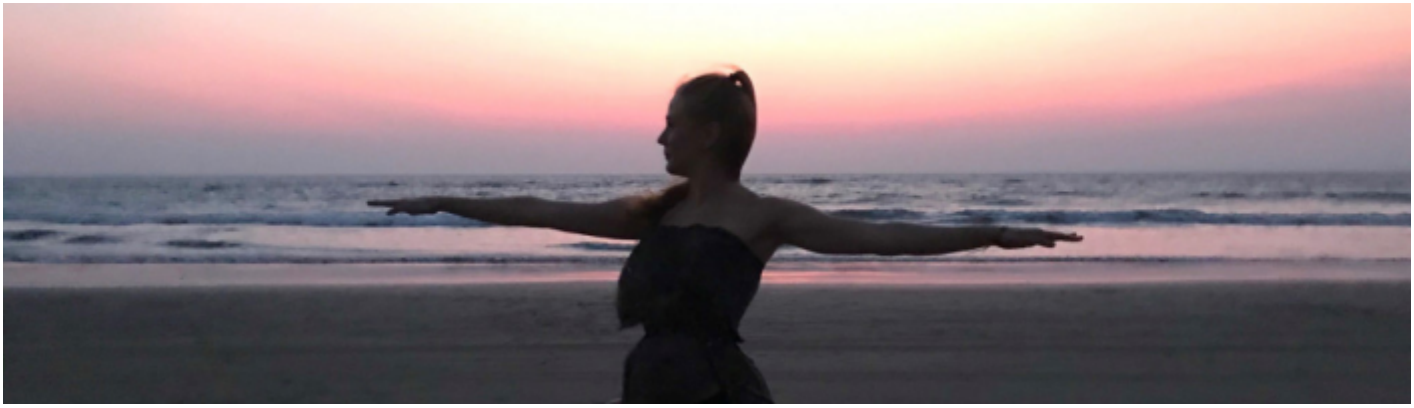


FREDAGS YOGA

12 feb - 26 mar 2021

Föranmälan för Fredags Yoga - varje vecka via en länk på denna sida. Anmäl dig endast om du kommer delta eftersom du annars blockar träningen för någon annan. Avanmäl dig direkt om du får förhinder.

Under dessa utmanande tider ser Dansalliansen och Danscentrum Stockholm ett fortsatt behov av att stödja dansare och danskonstnärer i att upprätthålla och fördjupa sin träning.

Vi är därför mycket glada över att under våren kunna erbjuda **Fredags Yoga - online,** med **Rebecca Labbé**, för professionella dansare en gång i veckan under perioden 12 februari - 26 mars, 2021.

Rebeccas lektioner är dynamiska och har fokus på andningen till de asanas som utövas, ibland flöde till musik. Målet med lektionerna är att de ska vara fysiskt utmanande med ett stort fokus på andningen. Lektionen är en plats där du ska känna dig fri att få kontakt med dig själv och du ska alltid lyssna på vad just din kropp och sinne klarar i stunden.

Rebecca Labbé är dansare, skådespelare och certifierad yogalärare som har utbildat sig i Indien inom Hatha, Vinyasa & Restorative.

”Under min karriär som professionell dansare fokuserade vi ofta på det yttre i rörelsen, hur en rörelse såg ut. I längden blev det för mig påfrestande och i yogan fann jag mitt komplement och ett tillvägagångsätt ,att få kontakt med mitt inre fokus, utan att behöva tänka på hur det ser ut. Yogan ger dig som människa en möjlighet att känna efter i kropp och sinne vad som känns bäst för stunden..”

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/113

Ledare	**Rebecca Labbé**
Startdatum	2021-02-12
Slutdatum	2021-03-26
Tider	10.30 - 12.00
Antal dagar	7 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Online via Zoom
Adress	Online via Zoom