

SOMMARTRÄNING VINYASA YOGA

3 - 7 aug 2020

Som metod innebär Vinyasa yoga en dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där andning och intention (tanke) föregår varje rörelse.

Jag har intentionen att skapa en trygg och uppmuntrande miljö där dansarna förhoppningsvis är trygga nog att lära känna och flirta lite med sina gränser, både fysiskt och mentalt, och att de lämnar klassen med någon form av ny kunskap gällande sin kropp och sitt sinne.

Eric Ernerstedt är utbildad inom Jivamukti Yoga, som också är en form av Vinyasa, och hans klasser bygger till stor del på denna metod som betonar både starka asana-sekvenser (positioner i följd) och de mer återuppbyggande aspekterna så som andning, avslappning och meditation. Klassernas uppbyggnad kan se olika ut från dag till dag, men det eftersträvas alltid en känsla av fullkomlighet, med både stående och sittande asanas, sidoböjningar, twistar, bakåtböjningar och inversioner.

Förutom att ha utövat yoga sedan 2007, är Eric sedan tre år tillbaka en gedigen utövare av Movement Culture. Denna metod är utvecklad av Ido Portal, och har som avsikt att undersöka kroppens möjligheter för att utveckla både rörelsekomplexitet och frihet. Detta görs under avslappnad stämning, genom vad som kan kallas seriös lek.

Erics klasser influeras därmed även av denna typ av arbete, och som klassdeltagare kan man uppleva vissa väl valda element från denna metod, som passar bra i sammanhanget av en yogaklass.

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare men vi har i år platsbegränsning av COVID-19 skäl, max 20-25 dansare per träning.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/87

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2020-08-03
Slutdatum	2020-08-07
Tider	09.30 - 11.30
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	2020-08-07
Plats	Hallen Farsta (Hus O)
Adress	Mårbackagatan 11