

VINYASA YOGA

5 - 16 aug 2024

För elfte året i rad presenterar Dansalliansen ÖPPEN SOMMARTRÄNING som är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs.

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.

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs. Sommarträningen sker i Dansalliansens studio som ligger på Ryssviksvägen 2 i Finntorp i Nacka. Buss 405, 409, 410, 411, 413, 414, 420, 422, 492 från Slussen. Avstigning station Finntorp med en 6 minuters promenad till DA Studio, Ryssviksvägen 2, 5 tr.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/342

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2024-08-05
Slutdatum	2024-08-16
Tider	09,30-11.30 (måndag-fredag)
Antal dagar	10 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Dansalliansen Studio
Adress	Ryssviksvägen 2, 5tr