

10 – 12 november

Workshop med Jayne Orton

För certifierade Iyengaryogalärare och lärare under utbildning

Fördjupning av egen praktik, justering och korrigerande av yogaelever. I år speciellt stela och äldre människor, samt hur och när vi introducerar reparation i våra yogaklasser.

Fredag kväll kommer Jayne att undervisa en yogaklass med mer krävande yogaställningar, som lyfter din egen nivå och fördjupar din praktik.

Undervisningen lördag och söndag syftar till att finjustera din observationsförmåga och öka medvetenheten om att korrigera på ett säkert sätt. Eftersom äldre är en växande målgrupp som får upp ögonen för yoga, kommer Jayne att undervisa i hur man på bästa sätt hjälper äldre och stelare elever (lördag). Vi bjuder in några av våra lätt-yogaelever, som dem som vill turas om att undervisa enligt de metoder, som Jayne anvisar. Söndag arbetar vi med repen. Jayne undervisar i när och hur vi introducerar reparation på våra klasser.



Om Jayne Orton

Jayne Orton är en välkänd och mycket uppskattad seniorlärare för svenska Iyengaryogalärare. Hon har haft regelbundna workshops på Göteborgs Yoga Centrum sedan 2007.

Teman på denna workshop har Jayne också lärt ut i Storbritannien på brittiska Iyengaryoga-föreningens (IYAUK) "professional development days". I England är dessa dagar obligatoriska att delta i för alla certifierade Iyengaryogalärare.

Jayne har undervisat i Iyengaryoga sedan 1981 och driver *Iyengar Yoga Institute of Birmingham*. År 2000 blev hon den yngsta någonsin att få sitt seniorcertifikat. Jayne är en mycket omtyckt lärare som reser i hela Europa och håller workshops. Hennes sätt att undervisa är särdeles tydligt och klart samtidigt som det är vänligt och uppmuntrande.

Tider

Fredag 18.30 – 21.00

Lördag 10.00 – 13.00 och 15.00 – 17.30

Söndag 09.00 – 13.00 (inklusive tepaus)

Avgift: 2.050 kr.

Allt vi gör under helgen hänger ihop och ingår i en större helhet. Men om du enbart har möjlighet att delta en del av helgen, så finns det möjlighet till det i mån av plats.

Kontakta Göteborgs Yoga Centrum.

Anmälan och mer information

Se www.yogacentrum.com eller maila yogacentrum@yogacentrum.com

Workshopen är på engelska.

www.yogacentrum.com