

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

Yoga enligt Iyengartraditionen

Torsdag 21 juni kl. 18.00 – 20.00

Midsommaryoga med Leela

Fira den internationella yogadagen och hedra minnet av B.K.S. Iyengar



European Iyengar Yoga Convention Crystal Palace, London 1993

Torsdag 21 juni är den internationella yogadagen. Den är instiftad av FN. Denna dag lyfts yoga och dess goda effekter extra mycket fram med yogaklasser och yogatillställningar runt om i världen, och även hos oss på Göteborgs Yoga Centrum.

Doktor Geeta Iyengar, som är dotter till B.K.S. Iyengar och numera håller i trådarna på Iyengaryogainstitutet i Pune, Indien uppmuntrar oss till att använda denna dag för att hedra yoga och B.K.S. Iyengar. I år skulle B.K.S. Iyengar ha blivit 100 år.

Geeta har utformat ett yogaprogram som speciellt passar för denna dag och för sommarsolståndet. Leela berättar om programmet och leder yogan. Vi avslutar med en kort meditation. Alla som deltar får ett ex av programmet med sig hem till inspiration för sommarens yoga.

För vem: Yogaklassen passar såväl nybörjare som fortsättare – dock behövs minst en termins erfarenhet av Iyengaryoga.

Avgift: 200 kr. Ungdomar under 26 år: 100 kr.
Alla intäkter går till *Läkare utan gränsers* arbete.

Anmälan: Du kan droppa in eller säkra dig en plats genom att föranmäla dig och betala på vår hemsida www.yogacentrum.com.