



Workshop med Jayne Orton

30 augusti – 1 september för Iyengar yogalärare

Denna kurs är för certifierade Iyengar yogalärare och för dig som går yogaläraryt utbildning.

Undervisningen på lördag syftar till att *finjustera din observationsförmåga och öka medvetenheten om att korrigera på ett säkert sätt*. Även om vi som yogalärare jobbar med friskvård, så möter vi ofta deltagare som har skador eller ont någonstans. Jayne kommer under lördagen att handleda oss i hur vi på bästa sätt, hjälper dessa elever. Vi bjuder in några av våra yোগaelever där de som vill får möjlighet att undervisa enligt de metoder som Jayne anvisar. Fredag kväll och söndag förmiddag har vi intensiv fördjupning av vår egen praktik. Söndag ingår även pranayama.

Teman på denna workshop motsvarar det som Jayne har lärt ut på "Professional Development Days" för den brittiska Iyengar yogaföreningen (IYAUK). I Storbritannien är dessa dagar obligatoriska att delta i för alla certifierade Iyengar yogalärare.

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

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 på är särdeles tydligt och klart samtidigt som det är vänligt och uppmuntrande.

TIDER

Fredag kl. 18.30 – 21.00: Intensiv fördjupning av egen praktik för Iyengaryogalärare och lärarkandidater

Lördag kl. 09.00 – 13.00 och 15.00 – 17.00:
Hur man hjälper elever med mindre problem (t.ex. knä och rygg) samt äldre och stela elever. Undervisningsträning.

Söndag 09.00 – 13.00: Fördjupning av egen praktik samt pranayama

AVGIFT: 2.150 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 om plats. Kontakta då Göteborgs Yoga Centrum.

Anmäl dig via:

www.yogacentrum.com/workshops.htm

Workshopen är på engelska.

— GÖTEBORGS —
YOGACENTRUM
Yoga enligt Iyengartraditionen