

## *Schema Fortsättningskurs Tonårsyoga Sollentuna 11-12/3 2017*

### *Lördagen den 11/3*

|                  |  |
|------------------|--|
| <i>1000-1100</i> | <i>Välkommen</i>                               |
|                  | <i>Genomgång av dagens schema</i>              |
|                  | <i>Återkoppling av egen verksamhet</i>         |
| <i>1100-1200</i> | <i>Introducera tonåringen till Meditation</i>  |
|                  | <i>Genomgång av olika tekniker och praktik</i> |
| <i>1200-1330</i> | <i>Lunch</i>                                   |
| <i>1330-1500</i> | <i>Fördjupad pranayama</i>                     |
|                  | <i>Genomgång av olika tekniker och praktik</i> |
| <i>1500-1700</i> | <i>Asana sekvenser</i>                         |
|                  | <i>Genomgång av olika sekvenser</i>            |
|                  | <i>Praktik</i>                                 |
|                  | <i>Tack för idag</i>                           |

### *Söndagen den 12/3*

|                  |   |
|------------------|---|
| <i>0900-1000</i> | <i>Välkommen</i>                                      |
|                  | <i>Återkoppling av lördagens övningar</i>             |
|                  | <i>Nya deltagare: Återkoppling av egen verksamhet</i> |
| <i>1000-1100</i> | <i>Teori Yoga Nidra</i>                               |
|                  | <i>Anpassning till tonåringar</i>                     |
| <i>1100-1130</i> | <i>Variant 1 av Yoga Nidra</i>                        |
| <i>1130-1300</i> | <i>Lunch</i>  |
| <i>1300-1330</i> | <i>Variant 2 av Yoga Nidra</i>                        |

1330-1430

*Komponera egen Yoga Nidra anpassad till Målgrupp*

1430-1530

*Program för idrottsföreningar*

1530-1630

*Restorativ*

*Mer övningar till tonåringen*

*Tack för idag*