

Må bra aktiviteter vid vattnet

- Utmana din balans med SUP Paddling och hitta lugnet med SUP Yoga och Yoga Tune Up®

Förstärk semesterlugnet eller förgyll vardagen med välgörande aktiviteter på eller nära vattnet vid Smådalarö Gård. Under vecka 28 och 29 finns det möjlighet att prova på att paddla SUP (Stand Up Paddle)-bräda och att prova på två nya yogaformer. Den ena utförs på en SUP-bräda och den andra på land men med ett par bollar för att massera trötta, stela eller ömma muskler.

SUP Paddling

Att stå och paddla på en SUP-bräda har blivit en av världens snabbast växande utomhusaktiviteter. SUP har något för alla oavsett om det är avkoppling, naturupplevelse eller bra träning du söker. Du kommer högre upp och ser bättre än vid annan paddling. Det instabila underlaget gör det till bra coreträning samtidigt som även resten av kroppen hjälper till att stabilisera.

Dag: **Tisdag 11 & 18 juli**
Tid: **kl. 14.00-15.00 & kl. 15.30-16.30**
Pris: 250 kr



SUP Yoga & Yoga Tune Up®

Nyttja vattnets positiva effekter för att varva ner och hitta stillhet och harmoni. Utveckla medveten närvaro och andning, fokus och balans, stärk din core, öka din styrka och rörlighet samt få en härlig, kul och (om du vill) utmanande stund med SUP Yoga.

Mjuka upp stela muskler med Yoga Tune Up® som kombinerar enkla yogapositioner med effektiva självmassageövningar.

Deltagarna delas in i två grupper där ena gruppen börjar med yoga på vattnet och den andra med yoga på land. Efter ca 1 timma växlar grupperna med varandra.

Dag: **Onsdag 12 & 19 juli**
Tid: **kl. 10.00-12.45 (2 x 75 min)**
Pris: 500 kr



Mer information

Kontakta Helena Starkenberg 070-550 16 21 (helena@yogabluezense.se) eller Annelie Alexander 070-292 3045 (moves-anneliealexander@telia.com) om du har frågor eller önskar mer information.

Anmälan & betalning

Anmälan sker till Helena Starkenberg, Yoga Blue Zense på helena@yogabluezense.se. (Ange storlek på våtdräkt och skor samt ev tidigare erfarenhet av SUP & SUP Yoga.) Förskottsbetalning till APILA Utveckling AB via Swish 1234018172 eller Bankgiro 5201-7894). Sista anmälningsdag söndag 9 juli (för v. 28) resp. söndag 16 juli (för v. 29).

Praktisk information:

- Inga förkunskaper krävs förutom simkunnighet.
- All utrustning ingår men ta gärna med egen våtdräkt eller yogamatta om du har.
- Ta med yogakläder + badkläder, handduk och varm tröja/jacka.
- Kom gärna en kvart i förväg så att du vid behov hinner byta om till våtdräkt.