

CHUCK MILLER

15-24 April, Gotland 2019

- 10 days of Ashtanga yoga

Chuck Miller är en lärare som ständigt inspirerar yogalärare och yogautövare i hela världen med sin undervisning, djupt förankrad i filosofi och med kunskap om teknik/filosofi som ett sätt att upptäcka och nå djupare i en förståelse om den egna individen.

Om kursen (skrivet av Chuck)

TK Krishnamacharya said: "The seed of yoga comes up differently in each individual." The path of yoga is personal and needs to be appropriate for each individual. In this course Chuck will share with us, drawing on his vast experience of years of practicing Ashtanga and Iyengar yoga, how to apply asanas appropriately so that each of us can reach our ultimate potential. Yoga philosophy will be linked to the practice of asana, pranayama and meditation for the purpose of greater insight. Focus will be on a non-dogmatic and open approach to what is useful and

effective - universal principles that apply to all yoga practices. The course will encourage the development of self reliance and the compassionate support of each other's evolution.



Deltagare och pris

Första tre dagarna, mån-ons, är för vem som helst med en kortare erfarenhet av Ashtanga vinyasa yoga, alla nivåer välkomna. 3000 kronor.

Resterande 7 dagar är för dig som tränat här på Lila shala minst en termin, med längre eller kortare erfarenhet av Ashtanga vinyasa yoga eller för dig som praktiserat med Chuck tidigare. Att tänka på är att det är viktigt att du känner dig öppen för att ta in nya perspektiv på din asana-praktik. Samtliga 10 dagar 9900 kronor.

Vi prioriterar dig som som anmäler dig till samtliga dagar. Boende och mat ingår inte. Skicka din intresseanmälan till: mc@lilashala.se. Ange fullständigt namn, hemadress och mobilnummer. Betala först när du fått en bekräftelse. Mer info om tider och schema hittar du på Lila shalas hemsida.

Plats: Lila shala, Visby, Gotland, Södertorg 17.

Anmälan info@lilashala.se.

Anmälan är bindande men inte personlig.

VARMT VÄLKOMMEN!



Lila shala