



# Välkommen att testa SUP Yoga & SUP Paddling vid Smådalarö Gärd även denna sommar!

## SUP Yoga

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 avkopplande, härlig, kul och (om du vill) utmanande stund med SUP Yoga.

Vi kombinerar stilla inkännande yinpositioner i passiv stretch med mjuk SUP-anpassad vinyasa flow där vi synkroniserar andning och rörelse i mjuka flöden. Vi avslutar med skön avslappning.

Det rörliga underlaget gör att din balans utmanas - du aktiverar automatiskt dina coremuskler och även andra stabiliserande muskler. Klassen passar alla oavsett tidigare yoga- och/eller SUP erfarenhet. Du kommer att kunna anpassa utifrån dina egna förutsättningar så att du får en skön och givande stund på vattnet!

Dag: **Tisdagar v 29 och v 31 2020 (14/7, 28/7)**

Tid: **kl. 10.00-12.00 (varav ca 90 min yoga)**

Pris: 550 kr /person och tillfälle



## SUP Paddling

SUP Paddling är en härlig aktivitet som 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. Med vattnet som underlag skapas också naturligt bra bålträning samtidigt som även resten av kroppen hjälper till att stabilisera. Häng med på en guidad paddling med instruktör eller boka bräda för egen paddling.

Dag: **Tisdagar v 29 och v 31 2020 (14/7, 28/7)**

Tid: **kl. 12.00-13.00 & kl. 13.00-14.00**

Pris: 250 kr /person och timme



## Praktiska detaljer

Föranmälan behövs för planering av utrustning. Begränsat antal platser. Vi följer alla riktlinjer med hänsyn till covid-19. Inga förkunskaper krävs förutom simkunnighet. Ta med yogakläder alt badkläder och handduk. All utrustning ingår. Vid fint väder är det skönast att paddla och SUP-yoga i yogakläder eller shorts & linne. Om det är svalare finns det möjlighet att låna våtdräkt.

## Anmälan & betalning samt mer information

För anmälan och frågor, kontakta Helena Starkenberg på [helena@yogabluezense.se](mailto:helena@yogabluezense.se) eller 0706-441248. Ange storlek på våtdräkt & flytväst samt även ditt telefonnummer ifall vi behöver komma i kontakt med dig. Förskottsbetalning via Swish 1234018172 (APILA Utveckling AB). Kvittens fås på plats vid eventet. Sista anmälningsdag söndag veckan innan resp aktivitetsdatum.