

Voice Retreat

Helgekurs med Pratibha 20-22 april



Utforskning av stemmens kraft og uttrykk, dans, yoga og meditasjon

Utforskning av stemmens kraft og uttrykk gjennom forskjellige øvelser, intuitiv stemme, chants, toner og bhajans i rekreative omgivelser ved sjøen med morgenyoga, vegetarmat og badstu.



Læreren:

Pratibha er opprinnelig dansk, født i København. Hun er sanger og musiker, og har i 20 år holdt kurs hvor hun kombinerer sang med meditasjon og stillhet.

Tider, pris og påmelding

Tidspunkter: Kurset starter fredag kveld kl. 18.30 og slutter søndag kl. 18. **Ta med:** Løstsittende klær, regntøy inkludert tursko, sengetøy og håndkle.

Pris kr 3.400 inkl undervisning, losji og vegetarisk mat.

Påmelding: www.stillhet.no eller per tlf: 56 15 15 00.

Program for Voice Retreat helgen:

Fredag:

Fra	Til	Aktivitet
17.00	18.30	Ankomst og innkvartering
18.30	20.00	Middag - oppvask - fritid
20.00	21.30	Program med Pratibha

Lørdag:

7.00	7.30	Stå opp - morgenstell
7.30	8.30	Fysisk yoga og pusteteknikker
9.00	9.30	Frokost
9.30	10.30	Karma yoga - hjelpe i kjøkkenet mm
10.30	13.00	Program med Pratibha
13.00	14.30	Lunsj - oppvask - fritid
14.30	15.30	Badstue
15.30	17.45	Program med Pratibha
17.45	18.45	Kundalini meditasjon
18.45	20.30	Middag - oppvask - fritid
20.30	22.00	Program med Pratibha

Søndag:

7.00	7.30	Stå opp - morgenstell
7.30	8.30	Fysisk yoga og pusteteknikker
9.00	9.30	Frokost
9.30	10.30	Karma yoga - hjelpe i kjøkkenet mm
10.30	13.00	Program med Pratibha
13.00	14.30	Lunsj - oppvask - rydde/vaske ut
15.00	17.00	Program med Pratibha
17.00	18.00	Middag - oppvask - kursslutt

Yogakurs i Norge siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Ask kurscenter: Floridaveien • N-5307 Ask • Telefon +47 56 15 15 00 • Faks +47 56 15 15 01