Pilates- och Yogaresa

9-16 maj 2027

Rhodos

Söndag 9 maj		
15.00 – 15.45	Yoga *"First ray of Rhodes"*	Yoga Shala
18.00	Mingel & välkomstmöte	Terassen
18.30	Middag	Restaurangen
Måndag 10 maj		
08.00 - 08.45	Morgonyoga Flow *"Wake Up Call"*	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 – 10.45	Workshop *"Sun salutations"*	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Yogalates *"Fusion east and west"*	Yoga Shala
15.00 – 17.00	Social promenad Kolympia	Receptionen
18.00	Mingel	Terrassen
18.30	Middag	Restaurangen
20.15 - 21.15	Kvällsritual *"Intention"*	
Tisdag 11 maj		
08.00 - 08.45	Morgonyoga Yin *"Wake Up Call"*	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 – 10.45	Workshop *"Pranayama and breathwork"*	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Pilates "*Introduction to your powerhouse*"	Yoga Shala
15.00 - 15.45	Yoga "*One movement one breath*"	Yoga Shala
16.00 - 16.45	Guidad meditation och kroppsscanning	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassen
18.30	Middag	Restaurangen
Onsdag 12 maj		
08.00 - 08.45	Morgon Tai Chi *"Wake Up Call"*	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 – 10.45	Pilates *"Sculpt upperbody"*	Yoga Shala
11.00 – 11.45	Yoga *"Smooth and seamless transitions"*	Yoga Shala
12.00- 12.45	Freepower	Yoga Shala

Ledig eftermiddag eller gå på Apollos klasser.

18.30	Middag	Restaurangen

Torsdag 13 maj

07.00	Frukost	Restaurangen
08.00 - 12.00	Promenad till Tsambika Monastery	
15.00 - 15.45	Pilates “Core cultivation”	Yoga Shala
16.00 – 17.00	Yinyoga med yoga nidra *“Unwind your mind”*	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassbaren
18.30	Middag	Restaurangen

Fredag 14 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga flow *“Wake Up Call”*	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 –10.45	Workshop *“Chakra”*	Yoga Shala
11.00 –11.45	Yoga “*Chakra Flow”*	Yoga Shala
15.00-15.45	Pilates *“HIIT”*	Yoga Shala
16.00-16.45	Yoga *“Upper body stability”*	Yoga Shala
18.00	Mingel	Terrassbaren
18.30	Middag	Restaurangen

Lördag 15 maj

08.00 - 08.45	Morgonyoga yin *“Wake up Call”*	Yoga Shala
	Frukost	Restaurangen
10.00 – 10.45	Pilates *“Bootyworks”*	Yoga Shala
11.00 - 11.45	Workshop *“Lymphatic Drainage”*	Yoga Shala
15.00-15.45	Yoga *"Lymph Yoga"*	Yoga Shala
16.00-16.45	Yoga *“Curam Somatic -yoga med koppning”*	Yoga Shala
18.00	Avslutning	Meltini
18.30	Avslutningsmiddag	Restaurangen

Söndag 16 maj

08.00 - 08.45	Morgon Tai Chi *“Last ray of Rhodes”*	Yoga Shala