

Program Yogaresa Madeira

November 2026

Torsdag:

17.00 - 18.00 Welcome hOMe Yoga
 19.00 - 19.30 Mingel & välkomstmöte
***Terass och Trädgård**
 19.30 Middag **

Fredag:

07.30– 08.15 Wake up Body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop Foundation
 11.10 – 12.00 Hatha Yoga Foundation
 15.30 - 16.45 Yin Yoga & Body Scan
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Lördag:

07.30– 08.15 Wake up Body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop Fascia Movement
 11.10 – 12.00 Holistic Movement + Relax
 15.30 Levadavandring
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Söndag:

07.30– 08.15 Wake up Body & Mind
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop Step Forward
 11.10 – 12.00 Pilates
 15.00 – 16.15 Yin Yoga + Pranayama
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **
 20.30 - 21.15 Kvällsritual Intention

Måndag:

07.30– 08.15 Wake Up Body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop Pranayama + Breathwork
 11.10 - 12.00 Mystic Monkey Flow
 14.30 Vinprovning (*tillval mot kostnad*)
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Tisdag:

07.30– 08.15 Wake up Body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop Chakra
 11.10 - 12.00 Chakra Flow
 15.30 – 16.15 Free Power
 16.20 - 16.45 Guidad meditation
 19.30 Middag **

Onsdag:

07.30– 08.15 Wake up Body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Vinyasa Flow
 11.10 - 12.00 Paryoga Double Up
 15.00 – 15:30 Afro Dance
 15.30 - 16.45 Yin Yoga & Nidra
 18.30 Avslutning ***
 19.00 Avslutningsmiddag **

Torsdag *Hemresa*

07.30– 08.15 Wake up body, Mind & Breath
 8.15 - 9.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Yogis Choice

- * Terrassen utanför entréloungen
- ** Restaurangen
- *** Konferensrum