



Global Yoga Utbildning

Portugal Retreat 7-22 augusti 2015

Pris: 29 000sek

Plats & Boende: Casa Da Adega

Guides: Eva Christensen & Tiina Ravelin

En två veckors yogaläroret utbildning med kombination av retreat och det bästa av Portugals västkust. Under dessa två veckor med djupdykning in i yogans värld kommer du göra en av dina livs största resor. Under veckorna finns det även möjlighet till surf, SUP och strandliv. Naturen på denna plats är helt fantastisk, det finns mycket att se och uppleva.

Magi utlovas ;)

Här finner du all information du behöver

Vad ingår

- Transfer till/från Lissabon till Casa Da Adega
- Boende dubbelrum på Casa Da Adega eller Lavendel gården.
- Frukost varje dag. Ett rikt utbud av frukt, nötter/frön, grekisk yoghurt, te och kaffe.
- Tre rätters middag fyra kvällar i veckan varje samt välkomstmiddag den 7 augusti.
- Handdukar och lakan.
- En Ayurvedisk massage på 2h. Du kan boka till fler behandlingar till ett pris av 50 € på plats.
- Global Yogas 100h grundutbildning med licensering.
- Utbildningsmanual
- Global Yoga För Alla Dvd



*Touch the earth, at least once
each day!*

Vad ingår inte

- Flyg
- Egna utflykter
- Lunch
- Kurslitteratur

Ungefärligt schema:

Undervisning alla dagar från den 8/8 till den 21/8 varav två dagar avsätts för privata studier och personlig vägledning. Varje dag praktiserar ni yoga, meditation och pranayama. Samt dyker ner i grundutbildningens olika ämnen inom teori och teknik. Som bonus får du en hel dags utbildning inom ayurveda! Mer specifikt schema får du närmare avresa.

Valfria aktiviteter: Kan anordnas gemensamt eller privat. Det finns fantastiska möjligheter att testa SUP yoga, surfa och yoga på stranden!

Gemensamma middagar: Den första kvällen ses vi över gemensam middag för att samlas, lära känna varandra och landa inför veckan. Sista kvällen kommer att bli en fest med reflektion över vår tid tillsammans över en avslutande gemensam middag.

Kort om Ericeira

Ericeria är ett surfmecka ca 40min från Lissabon placerad på Portugals västra kust. Känd

Logi

Du kommer bo på Casa Da Adega, ett fantastiskt retreats skapat av Eva! Det har ett stort gemensamt kök, vardagsrum, utomhuspool, privat massagerum, terrass för yoga och en härlig stor trädgård.

Titta på FB för mer info om Casa Da Adega

https://www.facebook.com/pages/Casa-Da-Adega/689459191123666?sk=photos_stream



Yoga i UNION - tillsammans!

Flyg till Lissabon

Nedan finner du länkar till olika resebolag som jag brukar använda mig av men leta runt för att hitta bästa resan för dig.

www.reseguiden.se

www.momondo.se

www.norweigan.com

Transfers

Eva och Tiina hämtar er vid Lissabons flygplats om ni anländer den 7/8 innan kl 1400. Samt kör dig tull flygplatsen den 22/8.

Ankomst och Avresa

Du kan anlända till Casa Da Adega från 14 och framåt den 7 augusti. Detta är en dag för att landa och komma till ro. Vi äter gemensam middag kl 19 på kvällen. Avresa är efter frukost den 22 augusti.

BOKA NU

Maila namn samt adress till info@globalyoga.se samt om du vill dela med någon speciell :)

Betala in bokningsavgiften på 6000sek till BG 712-8283 med ditt namn som referens för att säkra din plats. Du får sedan en faktura med info om slutgiltig betalning som skall göras senast tre månader innan resan.

Regler och Villkor

Bokningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan.

Att ta med dig:

Yogamatta - kan vara skönt att ha sin egen

Bra att packa:

Solskydd
Solhatt
Sköna yoga kläder
Dagbok och pennor
Väckarklocka
Kamera



Ljuvliga, personliga rum

Pengar

Valutan i Portugal är Euro. Växelkursen är ungefär 10 € = 9,5 sek. Tala om för din bank och kreditkortsföretag de datum som du kommer att vara i Portugal eftersom de kan stänga av kortet som skydd mot bedrägeri om de inte vet att det är du. De flesta små butiker, restauranger och företag tar endast emot kontanter. Bankomater finns det gott om. För att se den senaste växelkursen titta här: www.xe.com

Antal deltagare

Max antal deltagare på utbildningen är 10st vilket är väldigt unikt. De flesta utbildningar har runt 30 deltagare eller fler så du kommer garanterat få mycket personlig feedback och utrymme.

OM Global Yoga grundutbildning

Den grundläggande (100-timmars) utbildningen är idealisk för dig som vill fördjupa din egen yoga och bli lärare. Denna omfattande lärarutbildning blandar yoga traditioner från öst och väst, integrera båda till en praktisk och unik metod. Global Yoga metoden kombinerar vinyasa flöde med en betoning på god teknik och skickligt upplägg och är speciellt utformad för att uppfylla behoven hos den

genomsnittliga yoga eleven. Vi kompletterar den grundläggande ramen (som består av daglig yoga praktisering) med studier i assistering, teknik, pedagogik, klasskonstruktion, österländsk anatomi, filosofi, pranayama, meditation samt introduktion till ayurveda och feng shui.

Vid anmälan får du litteraturlista, dvd och ungefärligt schema.

Teori och praktik

Grundutbildningen kommer att fördjupa och stärka din personliga yoga. För att ge en mer yogisk förståelse av kroppen lägger vi mycket tid på praktisering. Både i grupp och som hemuppgift. Teorisessionerna ägnas åt anatomi ur ett österländskt perspektiv, otroligt spännande! En annan viktig del av yogan förutom den fysiska är den spirituella/andliga/mentala. Tillsammans dyker vi ner i yogans filosofi och historik, vi utgår från Yoga Sutras av Patanjali. Slutligen kommer du att börja lära dig grunderna i meditation, pranayama, ayurveda, feng shui och chakra systemet.



“Relationship can be a shortcut to enlightenment”

Let's practice YOGA together

Konsten att undervisa

Våra program fokuserar på att utveckla lärare som uppmuntrar och inspirerar, som visar lyhördhet för de enskildas behov samt gruppen. Vi börjar från grunden; att kunna undervisa skickligt, med medkänsla, integritet och säkerhet. Samtidigt som du inspireras att upptäcka din egen unika röst och stil. Vi tittar på olika yoga stilar/ skolor, vad de står för/representerar och lite kort deras bakgrund. Allt för att öka din förståelse kring varför yogan ser ut som den gör idag - på 2000talet :)

Elever som slutför Global Yogas 100-timmars lärarutbildning:

- Lär sig konsten och vetenskapen att konstruera en dynamisk yoga klass.
- Fördjupar sin egen praktik och förståelse av yoga.
- Lär sig att verkligen undervisa, inte bara recitera – Kan ge sina elever ny kunskap och djupa upplevelser genom att instruera både deras kroppar, sinnen och själ.

- Får en plattform för att utveckla sin egen stil - Hitta din egen, unika röst som lärare.
- Blir del av ett globalt nätverk - Global
Yogaläroarutbildningen är samlad kunskap från gamla och nuvarande lärare över hela världen. Genom att kliva in Global Yoga du ta del av detta globala nätverk.

Eleverna kommer också att få ett diplom efter sista helgen som de kan dela med potentiella arbetsgivare. Slutförande av detta program kommer också kvalificera eleverna för att delta i Global Yogas vidareutbildningar samt att jobba mot certifiering.



Att få hänge sig totalt till den personliga utvecklingen

Certifiering

Vi är fast beslutna att upprätthålla en mycket hög kvalitet för undervisning och certifiering av Global Yogalärare. Med många års erfarenhet med yoga som ett heltidsarbete har vi skapat en väg för lärare att uppnå ett riktmärke som motsvarar den högsta nivån av utbildning och kompetensutveckling: Global Yoga certifiering. En panel av ledande lärare ger dig feedback på dina hemuppgifter och observerar din klass som du spelar in på DVD. Endast lärare som kan hålla ett rum, se elevernas kroppar, erbjuda lämpliga ändringar och justeringar, och skapa en väl organiserad och intelligent klass blir certifierade.

Lärare som blir Global Yoga certifierade kan:

- 1) Kan titulera sina klasser som Global Yoga.
- 2) Börja assistera Global Yogautbildningar.
- 3) Fördjupa sig i workshops och specialisera sig. Special kunskapen kan användas i bland annat personlig träning. För att skapa yogaretreats. Undervisa yogaklasser på gym, yogastudios, arbetsplatser, konvent etc.

En typisk dag:

0830-0900 Meditation

0900-1030 Gemensam klass med fokus

1030-1230 Filosofi - Yoga Sutras föreläsning och diskussion

1230-1315 Lunch

1315-1400 Österländsk Anatomi

1400-1500 Föreläsning Asana - Teknik
1500-1600 Praktik Asana - Teknik
1600-1730 Pedagogik - Teori och Praktik
1730 Avslut och frågor

Lär känna Eva Christensen



Eva Christensen

Här kan du yoga för mig: Global Yoga klasser på Spent Nesttun i Berge, tilbyr også yogaretreats i Portugal.

Biografi: Jeg har jobbet i treningsbransjen i 27 år. Er gruppetreningsinstruktør, Pilates instruktør, Personlig Trener, og har spesialutdannelse innenfor rehabiliteringstrening, funksjonell trening og trening som smertebehandling. Jeg arbeider hver dag for å gi mine kunder og deltakere bedre selvfølelse og forståelse av sin kropp, slik at de kan bære livet sitt med omsorg og respekt for seg selv og sine omgivelser.

Yoga bakgrund: Jeg har undervist yoga på Sats i 15 år, og har undervist Global Yoga klasser de siste 2 årene. Jeg har yoga og pilates utdanning gjennom Sats, og har gjennom mange år søkt inspirasjon ved å delta på ulike workshops og yogaevents. I 2012 tok jeg grunnutdanning og lisens gjennom Global Yoga og har siden også tatt Global Yoga Power, Yoga Personlig Trener og Global Yoga Yin

Mina klasser är: Global Yoga Flow, Global Yoga Power og Global Yoga Yin. Tilbyr også Personlig trening på Yoga

Leder Global Yoga: Grundutbildning, Yin samt special klasser

Därför yogar jag: Jeg praktiserer fordi det gir meg den energien jeg behøver og fordi det hjelper meg å bruke energien på riktig måte for meg. Jeg praktiserer fordi den gjør meg sterkere. Jeg praktiserer fordi den gjør meg svakere. Jeg praktiserer fordi det viser meg hvor kraftfull jeg er samtidig hvor fullstendig ubetydelig jeg er i det store og hele. Jeg praktiserer fordi jeg aldri vil stoppe å lære og fordi jeg elsker utfordringene det gir meg. Jeg praktiserer fordi yoga hjelper meg å yte mer og lærer meg når det er nok. Jeg praktiserer fordi jeg er mer glad i meg selv etter yoga. Og når jeg blir snillere mot meg selv så blir jeg snillere mot mine omgivelser. Jeg praktiserer yoga fordi jeg trenger det. Enkelt og greit.

Därför undervisar jag yoga: Å få undervise yoga er min største gave! Det er så fantastisk å få undervise en treningsform der det er plass til følelser. Glede, latter, sinne, sorg, utrygghet, seier. Jeg lever for at hver enkelt deltaker skal bli sett og møtt der de er. Med trygghet, humor og varme lar jeg mine deltakere få bli kjent med seg selv og sitt potensiale.

Lär känna Tiina Ravelin

Här kan du yoga för mig: I norraste norr, Gällivare.

Biografi: Bor i snön och älskar havet. Pluggat till fysioterapeut och jobbar idag på heltid med min studio, Holy Heart Space.

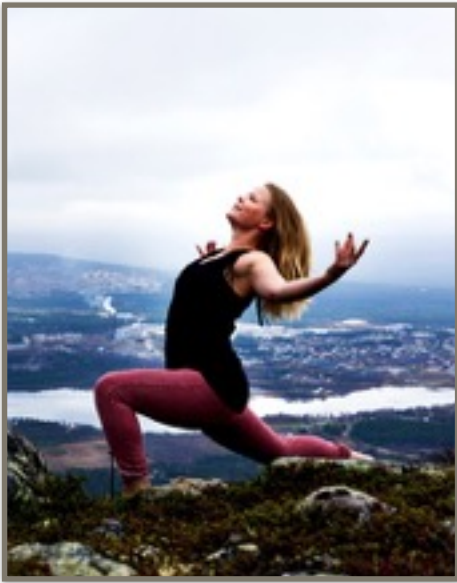
Yoga bakgrund: Global Yoga grundutbildning samt Power + Yin. En sann inspirationsjunkie som vill hitta nya stigar och spår överallt! Laddar på med magiska workshops och utbildningar kontinuerligt.

Mina klasser är: En salig kompott som gör att du vill hitta din egen magi på mattan! Du får chansen att möta dig själv ärligt, med öppet hjärta och med lekfullhet.

Leder Global Yoga: Grundutbildning samt special klasser.

Därför yogar jag: Tar mig ständigt närmare mig själv tack vare yogan. Jag tar fram mitt sanna jag och släpper mina rädslor, hittar min balans och bygger min styrka. Och jag tillåter detta att växa inom mig på och utanför mattan.

Därför undervisar jag yoga: För att den fantastiska symbios som jag och yogan lever i, vill jag sprida ut som en epidemi... där smittorisken är stor och botemedlet inte existerar:)



Tiina Ravelin