



13–17 Маї 2009 г.

Записване до 1 април – 550 \$

След 18и април – 650 \$

Само практики x 2,5ч.:

1 x 25 \$, или 3 за 60 \$



Embodying the Flow

За пръв път в България Туи Мериган ще представи основите на Прана Виняса Флоу йога с първия модул Embodying the Flow (40 часа) от общо 200-те часа за сертифициран йога преподавател на Yoga Alliance. Прана Виняса Флоу йога е система, разработена от най-прогресивната йога преподавателка на световната сцена Шива Рей (www.shivaree.com), базирана на ученията на Кришнамачаря – известен източен гуру, направил йога популярна и на запад. Това е стил, който среща древните корени на йога с иновативни еволюционни техники, специално разработени за съвременния човек. Модулът ще представи техники за асистиране в позите, интегриране на пранаяма, банг(х)а и асана, творческо подреждане на практиката според теорията на Шива за вълните, култивиране на медитация и средства за синхронизиране с потока в практиката, преподаването и живота въобще. Всичко това поднесено на фона на екстатична музика е най-прекрасното пробуждане за лятото. Подходящо както за преподаватели по йога, така и за практикуващи, които желаят да задълбочат познанията и изживяванията си чрез йога.

Сряда, 13 май

09:00 - 11:30 Мастър Клас (само за участници в уъркшопа) -
Прутиви (земля) 2.5ч

13:00 - 19:00 Тренинг (с включена почивка 30 мин.) 5.5ч

Четвъртък, 14 май

08:00 - 12:00 (Т с 15 мин. почивка) 3.75 ч

13:30 - 16:30 (Т с 15 мин. почивка) 2.75 ч

18:00 - 20:30 МК - разтваряне на тазобедрените стави -
Апас (вога) 2.5ч

Петък, 15 май

08:00 - 12:00 Т (с 15 мин. почивка) 3.75 ч

13:30 - 16:30 Т (с 15 мин. почивка) 2.75 ч

18:00 - 20:30 МК - баланси на ръце - Агни (огън) 2.5ч

Събота, 16 май

09:00 - 11:30 МК - отваряне на сърцето - Ваю (въздух) 2.5ч

13:00 - 19:00 Т (с 30 мин. почивка) 5.5ч

Неделя, 17 май

09:00 - 11:30 МК - обрънати пози и медитация - Акаша (етер) 2.5ч

13:00 - 17:00 Т (с 30 мин. почивка) 3.5ч

Туи Мериган разпространява по света трансформация и революционен стил Прана Виняса Флоу йога, възновена от познатата си по Хата, Тантра и Аюрведа и от близкия контакт с нейната духовна учителка Шива Рей. Уникалният стил на преподаване на Туи възновява учениците да открият необятния поток от Прана (жизнена енергия) в тях и около тях. Тя окуражава последователите си да се вслушат във вътрешния си учител и да следват истината, която струи от дълбините им. Освен Прана Виняса Флоу йога, Туи преподава и нашумелия Йога Транс Денс, също разработен от Шива Рей. Нейните международни уъркшопи, семинари и вакансии с йога дават възможност на хиляди хора да открият смисъла на живота си и да усетят колективното съзнание на планетата. Туи е старши асистент на Шива Рей и участва в Yoga Trance Dance dvd на Шива Рей. Нейно присъствие има и в много международни хитови ДВДта. Тя дарява част от печалбата от семинарите си на благотворителни организации, за подпомагане на хората в неравностойно положение и за намаляване на вредните влияния на планетата. След 12-годишно пребиваване в Ню Йорк, тя споделя страстта си към йога като глобален резидент на планетата, отправяйки се към нова дестинация всеки 2 седмици. Тя споделя, че нейния истински дом е сърцето.

www.tweeyoga.com



Този флаер е отпечатан на рециклирана хартия.

За повече информация и регистрация:
Йога Мандала, ул. Княз Борис I 177
www.yogamandala.net, +359 0894 488 804 / 08



13-17 May 2009

Early bird price by April 1 –

550 \$ Training and Master Classes

After April 1 – 650 \$ Training and MC

MC only 1x25\$ or 3 for 60\$



Embodying the Flow

A Yoga Alliance registered Samudra 40 hour foundation module as part of the Yoga Alliance approved Shiva's 200/500 hour teacher training program.

For the first time in Bulgaria Twee Merrigan will offer Embodying the flow – the foundational module of a life-transforming journey to let us experience the unified state of consciousness through Prana (our life-force energy). An evolutionary edge style of Prana Flow yoga, it incorporates energetic alignment, hands-on enhancements, the integration of pranayama, bandha, asana and meditation through Shiva's Wave Theory of sequencing. All this offered with an ecstatic music will make this workshop the best awakening for the summer.

Wednesday, May 13

9:00am - 11:30am MC - Teacher Trainees (TT) only standing - Pruthivi (earth) 2.5 h

1:00pm - 7:00pm TT (includes 30 min break) 5.5 h

Thursday, May 14

8:00am - 12:00pm (TT with 15 mins break) 3.75 h

1:30pm - 4:30pm (TT with 15 mins break) 2.75 h

6:00pm - 8:30pm MC - hip opening - Apas (water) 2.5 h

Friday, May 15

8:00am - 12:00pm TT (with 15 mins break) 3.75 h

1:30pm - 4:30pm TT (with 15 mins break) 2.75 h

6:00pm - 8:30pm MC - arm balancing - Agni (fire) 2.5 h

Saturday, May 16

9:00am - 11:30am MC - heart opening - Vayu (air) 2.5 h

1:00pm - 7:00pm TT (includes 30 min break) 5.5 h

Sunday, May 17

9:00am - 11:30am MC - inversions and meditation - Akasha (ether) 2.5 h

1:00pm - 5:00pm TT (includes 30 min break) 3.5 h

Twee teaches globally as a recognized teacher and trainer of Prana Flow, an empowering, transformational, and evolutionary-edge style of vinyasa flow yoga. Her unique teaching style rooted in Hatha, Tantra, Ayurveda and her continued studies with her teacher Shiva Rea, encourages students to explore the infinite intelligence of Prana (life energy) "with in and with out." Twee's unique teaching style inspires students to explore the infinite intelligence of Prana (life energy) "with in and with out." She encourages students to listen with deep reverence to the inner teacher, to respond from that core of truth, to blissfully harmonize their movements to reflect the 840,000+ species of life that exist in the world, as to stay ecstatically wide awake to the Flow that is the magic of their lives. Twee donates her time and a portion of her proceeds of all her yoga events to local and global charities as a contribution to improving the lives of those less fortunate and reducing our human impact on the world's natural resources. After living in New York City for 12 years (+ one year in Australia), she is sharing her passion of yoga through her teachings, living as a global citizen traveling to a different country (almost) every two weeks, knowing her gratitude-filled heart is her home. Join her on the Soul Connections Yoga Tour '09 | Ecstatic Awakenings!
www.tweeyoga.com



This flyer is printed on recycled paper.

For more information and registration visit:
www.yogamandala.net, info@yogamandala.net
+359 894 488 804/08