



Helles hjemmeside: www.yoga.essendo.net

For info om huset samt Pigna og området se: www.casa.essendo.net

I mit hus kan der bo max 6 i delte dobbeltværelser. Hos Heidi nede i den lille by Pigna kan der bo max 5. Du kan også vælge at bo på Bed & Breakfast: 200 meter oppe ad vejen fra mit hus eller nede i Pigna. Det tager under 10 minutter at køre fra Pigna by op til mig.

Tilmelding og spørgsmål: helle@essendo.net eller mobil 23 72 49 60

Rejsen gennemføres ved minimum 8 deltagere.

Helle T Schmidt
Dalvej 4
3200 Helsingør

Yin/Yang Yoga i Pigna



Rejs med til mit italienske yogaparadis.

maj 2018

Med denne storslåede udsigt dyrker vi yoga morgen og aften.

Vi er en gruppe, som er fælles om billeje, indkøb samt madlavning. Vi spiser dels i mindre grupper, dels sammen, vi går ud og spiser, og to gange kommer vores lokale kogekone Gianna og laver mad og måske kokkeskole. Ellers går dagene med afslapning ved poolen, læsning, fordybelse, samtaler, gåture, god mad og drikke eller det, vi har lyst til.

Hvor: I bjergene i Valle Nervia 20 km fra Rivieraen ligger huset med stor terrasse og pool.

Hvornår: Søndag den 20. maj til lørdag den 26 maj 2018.

For optimalt velvære er der i prisen inkluderet en behandling enten zoneterapi eller massage ved Heidi Rom.

Kursus, behandling og delt dobbeltværelse kr. 3.200,-

Kursus, behandling og enkeltværelse kr. 3.900,-

Kursus og behandling kr. 2.200,-

Dertil kommer fly til Nice, mad samt leje af bil.



Om Heidi:

Jeg er oprindeligt uddannet som Socialpædagog og har arbejdet med udviklingshæmmede voksne samt i børnehave og vuggestue.

I 2009 blev jeg certificeret som Zoneterapeut fra Zoneterapeutskolen, hvilket blandt andet indebærer obligatoriske kurser i anatomi, sygdomslære og førstehjælp. I 2011 supplerede jeg min uddannelse med eksaminer i sportsmassage og øreakupunktur.

Jeg driver klinik fra mit hjem i Klampenborg.



Om Helle:

Som barn og ung blev jeg skolet i alle afskygninger af ballet (klassisk og moderne/jazz). Siden hen kom aerobics, step, pilates og så yoga.

Jeg har dyrket yoga i 17 år, og for 11 år siden besluttede jeg, at det bare er min passion. I 2008 blev jeg færdig med en toårig yogalærer uddannelse hos Søren Rasmussen (Yoga Skolen i Helsingør).

Derefter har jeg gennemført og bestået 300 timers anatomi, fysiologi og sygdomslære hos læge Ole Købke.

Sommeren 2012 fuldførte jeg Yin yogauddannelsen hos Paul Grilley. 2015 bød på Yin uddannelse hos Victor Chng, og 2016 Yin hos Jo Phee med speciale i fascia (bindevæv). Derudover har jeg modtaget videregående læreruddannelse hos Simon Krohn og Erin Fleming samt deltaget i adskillige workshops både i Danmark og i udlandet.

Fra 2007 har jeg undervist på yogaskoler, fitnesscentre, LOF, DOF, Ældresagen, "Pilates B" (Birkerød), "Yogafactory" (Hellerup), "Yogaoasen" (Hillerød) samt Yoga al Fresco i Helsingør.

Jeg underviser i Vinyasa (yoga flow), Yin yoga, og Hatha yoga.

Typisk er der 1 ½ times Flow om morgenen og 1 ½ times Yin om aftenen. Min undervisning er glad og dynamisk, således at hele kroppen bliver vakt til live og energien flyder frit. Timerne afsluttes med en god og lang dybdegående afspænding, hvor krop og sind falder til ro.

De enkelte timer tilrettelægges efter deltagerne. Det betyder, at alle - også begyndere - er velkomne.