



Kreativt skapande och yoga 29-31 mars Tre dagars workshop i Frigiliana

Under en tredagars workshop gör vi yoga och arbetar med lera och målar enligt Vedic Art. Lustfyllt och utan prestationskrav i en liten grupp där inga förkunskaper behövs, vare sig i yoga eller konstnärligt skapande.

Första dagen kommer vi att arbeta med lera och våra alster får sedan torka över natten för att brännas nästa dag i en tunna ute på gården. Bränningstekniken kallas **svartbränning**. Redan på Vikingatiden brändes lergods på det här sättet och det som kommer fram ur askan är spännande svart till färgen.

Andra dagen sätter vi igång bränningen av våra lerfigurer och arbetar med måleri. Du får prova på **Vedic Art**, en intuitiv målerimetod som låter dig skapa utifrån din inre värld. Du kan släppa alla eventuella prestationskrav och låta hjärtat styra penseldragen. Du behöver inte någon tidigare erfarenhet eller konstnärlig förmåga för att uppleva hur berikande och befriande det är att måla fritt. Ordet "vedic" kommer från det indiska sanskritordet "veda" som betyder kunskap eller visdom.

Första och andra dagen avslutas med ett **yogapass**, där andnings- och avslappningsövningar ingår. Tredje dagen provar vi på en annan **målningsteknik**. Det är också dagen då vi plockar ut våra lerfigurer ur ugnen och tar oss en första titt på dem. Kanske låter vi dem få liv i en liten **utställning**, i all enkelhet.



Kursledare

Åsa Hellhoff är konstnär och yogalärare med verkstad i Ånge, där hon arbetar med keramik, drejning, skulptur, rakubränning, konstglas och olika konstprojekt. Hon skapar smycken, kakel, konst och bruksföremål i lera och glas och håller kurser i keramik med olika tekniker och måleri. På bilden sitter Åsa i Elisabeths trädgård.

Elisabeth Magnusson är internationellt diplomerad lärare i kundaliniyoga och meditation. Vi ska hålla workshoppen i hennes hus och trädgård i Frigiliana.

Datum

29-31 mars 2023.

Pris: 280€. (350€ för företag).

Adress: Calle Cuatro Vientos 2.

Buss från Nerja, näst sista hållplatsen, vid restaurang Las Chinas.

- Onsdag 29 mars kl 9.30-18.00. Lunchuppehåll ca 13.30-15.00.

- Torsdag 30 mars kl 9.30-18.00. Lunchuppehåll ca 13.30-15.00.

- Fredag 31 mars 9.30-16.00. Ta gärna med lunchlåda och ät i trädgården. Restaurang finns annars i huset.

Läs mer och boka:

www.yoga-resor.se