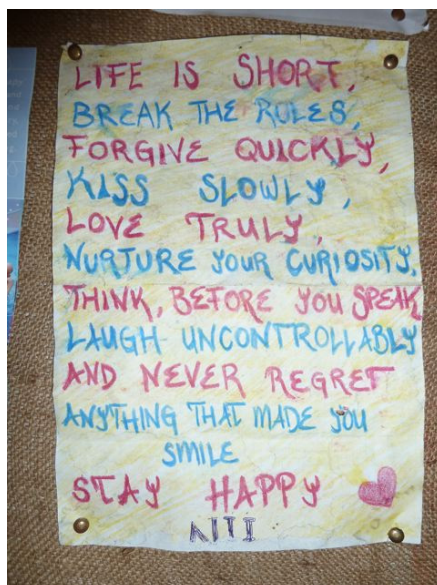


Marts 2011



Indhold

Månedens workshop
Søndagsyoga
Introduktion til yoga
Månedens opskrift
Yin & Yang yoga i Indien
Nyt fra butikken



Månedens workshop: Akrylmaling og Meditation

Weekendkursus den 25. – 27. marts 2011

Tid og sted: Studio Flow, Bagergade 16, 5700 Svendborg

Åbn sanserne gennem meditation og billedkunst.

Underviser billedkunstner Jette Dalsgaard og yoga/pilates og meditationslærer Ulla Steen

Program:

Vi starter fredag med en opgave i konkret- maleri herunder farvernes indbyrdes forhold, striber og mønstre (se eksempel til venstre af Beatrice Milhaze).

Hver deltager har sin personlige tilgang til maleriet og i løbet af fredagen vil Jette konsultere hver enkelt, så vi kan finde ud af hvad du vil arbejde med. Hvis du ikke har dit eget projekt, har Jette forskellige opgaver med i tasken, og under individuel vejledning arbejdes der videre lørdag og søndag.

Hver dag starter og slutter med Meditation guidet af Ulla Steen.

Fredag: kl. 17.00 - 21.00
Lørdag: kl. 09.00 - 16.00
Søndag: kl. 09.00 - 15.00

Du skal medbringe : akrylmaling, pensler, palet, lærreder/el. andet malertape, (posca tusser) og evt. staffeli, køkkenrulle, løst tøj der tåler malerpletter.

Kurset henvender til alle.

Hvis du har spørgsmål vedr. kurset, er du velkommen til at kontakte Jette på tlf. 40374023 eller Ulla på tlf. 29827599.

Pris: kr. 950,- pr. person, max 12 deltagere.
Tilmelding: yoga@ullasteen.dk eller tlf. 29827599 eller via webshoppen www.ullasteen.dk

Du sørger selv for frokost, men der vil være fri adgang til kaffe og the.

Jette Dalsgaard er klassisk uddannet indenfor tegning og maleri, og har beskæftiget sig med billedsproget på forskellig vis bl.a. Portræt – landskab – ekspressiv abstrakt og konkret nonfigurativt maleri.

Uddannelse:

2009	Det kongelige danske kunstakademi Efteruddannelse, laboratoriet for plast.
2003 og 2007	Bjørn Ignatius Øckenholts Billedkunstskole
1995 – 1996	Billedskolen Jagtvej 113, København N Modtaget undervisning af Erik Lagoni, Anette Harboe Flensburg og Michael Mørk.

Seneste udstillinger:

2010	Kunsternes Efterårsudstilling
2010	Brøndsalen, Frederiksberg
2009	Charlottenborgs Forårsudstilling
2009	Brøndsalen, Frederiksberg
2008	Galleri NITTENUNDER
2008	Odd Port Gallery, Kronborg

Ulla Steen er indehaver af Studio Flow - uddannet designer, yogalærer, pilatesinstruktør og meditationslærer.



Søndagsyoga

Søndag den 6. marts 2011 afholdes søndagsyoga. 3 timers fordybelse i yoga, pilates og meditation. Indlagt pause hvor der vil blive serveret varm økologisk grøn-sagssuppe.

Tidspunkt: kl. 09.00 - 12.00

Sted: Studio Flow

Pris: Kr. 300,- incl. kaffe, the, frugt m.m.

Tilmelding: yoga@ullasteen.dk eller via webshoppen
www.ullasteen.dk

Introduktion til yoga

Introduktion til yoga er flyttet til søndag den 6. marts kl. 14.00 - 15.30. Du blive blive indført i yogaens filosofi, udøvelse af asanas, pranayama, meditation m.m. Introduktionen er en vekselvirkning mellem teori og fysiske øvelser.

Pris: kr. 150,-

Sted: Studio Flow

Tilmelding: yoga@ullasteen.dk eller via webshoppen.

Månedens opskrift: Hindbærlassi

Min vinterferie tilbragte jeg i Indien sammen med en helt fantastisk dejlig gruppe yogalærere fra hele verden. Om morgenen inden yang yogaen, blev der serveret Lassi, der er en indisk drik bestående af friskpresset frugt og yogurt. Jeg kan ikke tilbyde udsigten over et klart blåt ocean eller 30 grader i skyggen, men opskriften kan jeg da give videre (-;

2 dl yougurt naturel
saften fra frisk ingefær (efter smag, ca. 1 teskefuld)
saft af lime (efter smag, ca. 1 spiseskefuld)
1 stor håndfuld frosne hindbær
evt. en smule rørsukker
Blendes og drikkes med sugerør

Hindbær kan skiftes ud med f.eks. jordbær, banan, mango o.s.v.





Se flere billeder på Studio Flow facebookprofil: <http://www.facebook.com/pages/studio-flow/139911556020830>



Nyt fra Butikken

Da jeg ophører med at forhandle Mastic produkter fra Grækenland, er hele restlageret nedsat med 50%.

Alle shampoo varianter:
Før kr. 99,- **Nu kr. 50,-**

Bodylotion:
Før kr. 149,- **Nu kr. 75,-**

Du kan forudbestille dine produkter ved at sende en mail til yoga@ullasteen.dk.
Så har jeg varerne klar til næste gang du kommer til yoga.

Kig ind på www.ullasteen.dk og find den type shampoo eller bodylotion der passer til dig. Der er også en mild hårshampoo til børn.

Nye forårsvarer fra Dimensione Danza, Devi og Casall

Det strømmer ind med nye forårsvarer fra både Casall og Dimensione Danza. Og inden længe er der også nye varer på vej fra det brasilianske yogabrand Devi.

Så kig ind i webshoppen. Der vil i den kommende måned være masser af nyheder.

Namasté

Ulla Steen