**Yoga för alla - 21 juni genomförs första yogafestivalen i Halmstad**

**21 juni på den internationella yogadagen startar flera av Halmstads erfarna yogalärare upp Halmstad Yogafestival, ett helt nytt evenemang och en dag då alla hälsas välkomna att prova på yoga. Halmstad Yogafestival hålls utomhus i centrala Norre Katts park. På programmet står diverse yogaklasser som besökare kan prova på gratis. Parallellt pågår en Hälsomässa i parken.**

Kvällen innan ges föreläsningar i holistisk anda av företag inom kost, hälsa och träning på Idrottscentrum Högskolan i Halmstad. Den 21 juni kl. 20.00 avslutar författaren och stå-upp komikern Niclas Christoffer på Halmstads Teater hela festivalen med ett framträdande som tar dig genom skratt, liv, död, självkänsla, ätstörningar och att våga leva sitt eget liv.

Syftet med Halmstad Yogafestival är att göra yogan tillgänglig för alla, visa vad yoga är och hur det påverkar oss. Man vill också visa upp det fantastiska utbud av yoga som finns i Halmstads kommun idag. Med Halmstad Yogafestival uppmärksammar yogalärarna den internationella yogadagen och firar yogans grundvärderingar, att alla är del av en helhet.

– Det finns förutfattade meningar om yoga som t.ex. att man behöver vara vig, säger Camilla Assarsson projektledare för evenemanget och från Susedalens Yoga. Det är en myt och stämmer inte, rörligare kan man bli under tiden. Och förkunskaper behövs heller inte. Yoga är ett sätt att möta livet och uppnå ett mer stilla sinne, det är ett sätt att skapa balans, och man måste börja någonstans, menar Camilla. Med Halmstad Yogafestival vill vi att alla ska få möjligheten att prova yoga och förhoppningsvis tycka det är roligt. Vår förhoppning är förstås att kunna genomföra Halmstad Yogafestival varje år.

På programmet står en variation av yogaklasser; Vinyasa Yoga, Klassisk Hatha Yoga, Hatha Vinyasa, Heartyoga, Kumnye, Yin Yoga, Gravidyoga, Monks Yoga för att nämna några. I Kundalini Yoga till exempel kombineras fysiska kroppsställningar, meditation, mantra och olika andningstekniker, det är en aktiv och dynamisk yogaform som passar de flesta. Kundalini har översatts till livsenergi och ingen tidigare erfarenhet behövs för att delta i passet.

Parallellt med yogafestivalen pågår Hälsomässan, där man som besökare gratis kan lyssna till föreläsningar med holistiska perspektiv på kropp, själ och hälsa. Utställarna består av livsstilsföretag, lokala producenter och företag som på olika sätt arbetar med yoga, hälsa, kost, friskvård och välbefinnande. Hälsomässan är öppen kl. 10.00 – 18.00 i Norre Katts park.

**Datum**: 21 juni 2016, 10.00 – 19.15

**Plats**: Norre Katts park, Halmstad

**För bokning av pass och föreläsningar**: www.halmstadyogafestival.se

**Kontaktperson för Halmstad Yogafestival:**

Camilla Assarsson, Ägare Susedalens Yoga

E-mail: info@susedalensyoga.se

Telefon: 070-224 28 97

**Kontaktperson för Halmstad Convention Bureau:**

Maria Hallberg, Projektledare på Halmstad Convention Bureau

E-mail: maria.hallberg@halmstad.se

Telefon: 076-762 48 43