

## PRAKTISCH

***Het mooiste wat je kunt  
worden is jezelf. Just be you!***

### yogalessen & workshops

yang yoga

yin yoga

yin & yang yoga

fascia yoga

yoga met yoga wheel

meditatie & ademhalingsoefeningen

***Christel Lemmens***  
***0468 141921 – [www.metamorfo.be](http://www.metamorfo.be)***  
***[metamorfo-coaching@outlook.com](mailto:metamorfo-coaching@outlook.com)***

De wall yoga workshop gaat door op 16 februari van 9.30 tot 11.30 uur. Prijs: 25 €. Reserveer eerst tijdig je yogamat via 0468 141921 of [metamorfo-coaching@outlook.com](mailto:metamorfo-coaching@outlook.com).

Dan pas overschrijven op rekeningnummer BE43 9731 8020 3301 met vermelding van je voor- en achternaam en referentie 'MetaMorfo wall yoga 16/2/19'.

## LOCATIE

Roeselare-West  
site Kerelsplein, Acaciastraat 6  
aangename zaal &  
gratis parking

## WALL YOGA ROESELARE



**wall yin & wall yang  
yoga workshop**

**16/2/2019**

# YIN & YANG



**Yang yoga** is een speelse dynamische yogavorm met staande, zittende en liggende houdingen en een diepe ademhaling. Yang versterkt en verlengt de spieren op een **actieve** manier en zorgt voor meer kracht en flexibiliteit in het lichaam.

**Yin yoga** is een meditatieve yogavorm met zittende en liggende houdingen en een diepe ademhaling. Yin werkt op een **passieve** manier in op het bindweefsel, de organen en de gewrichten en zorgt voor een diepe lichamelijke en mentale rust.

# WALL YOGA

wall yoga workshop  
= combinatie van  
wall yin & wall yang yoga



# WALL YIN & YANG



De **wall yoga workshop**, een wall yin en wall yang yoga flow, gebruikt de muur als hulpmiddel bij zowel zittende, liggende en staande houdingen als balanshoudingen en omgekeerde houdingen.

De muur biedt ondersteuning en helpt om alle effecten van de houdingen **maximaal** aan de lijve te ervaren. Bij yang zorgt de muur voor extra ruimte en bewegingsvrijheid en bij yin voor een nog diepere ontspanning en meditatie.