

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

yogalessen & workshops

yin yoga

yang yoga

yin & yang yoga

fascia yoga

yoga met yoga wheel

meditatie en ademhalingsoefeningen

Christel Lemmens
0468 141921 – www.metamorfo.be
metamorfo-coaching@outlook.com

INSCHRIJVING

Inschrijven: eerst bellen of mailen voor de voorlopige reservatie van je yogamat.

Daarna overschrijven op rekeningnummer BE43 9731 8020 3301 met vermelding van je voor- en achternaam en de yogalessenreeks van je keuze: yin of yang jan-feb2019. Definitieve inschrijving na betaling.

LOCATIE

Roeselare-West

Site Kerelsplein, Acaciastraat 6

Aangename zaal en gratis parking

YOGA LESSENREEKSEN ROESELARE



**yin & yang yoga
lessenreeksen van 4 lessen
januari - februari**

Start op 24/1/2019!

YANG YOGA



Yang yoga is een **dynamische** yogavorm met staande, zittende en liggende houdingen in combinatie met een diepe ademhaling.

Yang yoga versterkt en verlengt de spieren en zorgt voor meer kracht, soepelheid en ruimte in het lichaam. Na de inspanning komt de ontspanning!

Yang yoga lessenreeks:
Data: 24/1 & 7-14-21/2
Tijdstip: 19 – 20 uur
Prijs: 44 €/reeks

PRAKTISCH

yang = actieve yogavorm
yin = passieve yogavorm

De reeksen herstarten op 24/1 en eindigen op 21/2: yang 19-20 uur & yin 20.15-21.15 uur. Reserveer tijdig je yogamat en bel/mail naar: 0468 141921 of metamorfo-coaching@outlook.com.

De yogamatten zijn beperkt: kleine groepen met individuele begeleiding!



YIN YOGA



Yin yoga is een **meditatieve** yogavorm met overwegend zittende en liggende houdingen in combinatie met een diepe ademhaling.

Yin yoga werkt diep in op het bindweefsel, de gewrichten en de organen en zorgt voor een diepe lichamelijke en geestelijke ontspanning.

Yin yoga lessenreeks:
Data: 24/1 & 7-14-21/2
Tijdstip: 20.15 – 21.15 uur
Prijs: 44 €/reeks