

***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

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

INSCHRIJVING

De yoga workshops gaan telkens door op zaterdag van 10 tot 12 uur. Prijs: 25 €. Inschrijven: tijdig bellen of mailen voor de reservatie van je yogamat en dan pas overschrijven op rekening BE43 9731 8020 3301 met vermelding van yoga@nowme, je voor- en achternaam en de datum en naam van de workshop.

LOCATIE

nowme / De Kruidenmozaïek
Noordstraat 5-7
8800 Roeselare
www.now.be

Neem de trap naar de yogazaal op de eerste verdieping van nowme. Welkom!

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

yoga workshops voor vrouwen



02/02 keep calm and detox
30/03 healthy pregnancy
27/04 no stress, just relax
25/05 happy hormones
15/06 yoga wheel flow

YOGA VOOR VROUWEN



Na de **keep calm and detox workshop**, een yin en yang flow met een combi van twists en achteroververbuigingen voor een fysieke en mentale ontgifting, barst je letterlijk van de energie!

Healthy pregnancy is een yin yoga workshop voor zwangere vrouwen, vrouwen die graag zwanger willen worden en/of vrouwen die willen verzachten en vervrouwelijken.

WORKSHOPS

02/02 keep calm and detox
30/03 healthy pregnancy
27/04 no stress, just relax
25/05 happy hormones
15/06 yoga wheel flow

De **yoga wheel workshop**, een yin en yang yoga flow, gebruikt het 'wheel' als hulpmiddel. Het yogawiel is een met kurk bekleed kunstofwiel, dat steun biedt bij yin houdingen en toelaat om op een verrassende manier in yang poses te rollen.

De workshop bij uitstek voor speelse yogini's die hun core willen versterken!

YOGA VOOR VROUWEN



No stress, just relax combineert ademhalingsoefeningen met meditatie, (bindweefsel)massage-technieken en yin yogahoudingen.

Happy hormones is een yin yoga workshop met een heleboel 'tips and tricks', die wild om zich heen schoppende hormonen opnieuw in balans brengt. Een aanrader voor vrouwen met o.a. PMS- of menopauzeklachten.