

## INSCHRIJVING

De workshops gaan door op zaterdag van 10 tot 12 uur. Prijs: 30 €. Inschrijven: bellen of mailen voor de reservatie van je yogamat. Daarna overschrijven op rekening BE43 9731 8020 3301 met vermelding van je naam en de datum en/of de naam van de workshop.

## LOCATIE

nowme / De Kruidenmozaïek  
Noordstraat 5-7  
8800 Roeselare  
[www.now.be](http://www.now.be)

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

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

### yogalessen & workshops

yin yoga

yang yoga

meridiaanyoga

yoga met yoga wheel

meditatie en ademhalingsoefeningen

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

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

## yoga workshops



**28/09 happy hormones**  
**26/10 no stress, just relax**  
**16/11 happy hormones**  
**07/12 chakra yin**

## YOGA VOOR VROUWEN



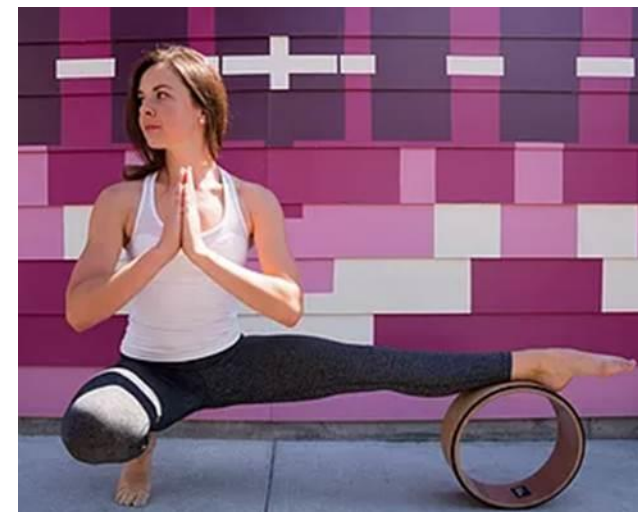
De **happy hormones** workshops zijn yin & yang yoga flows speciaal ontworpen om je hormonen opnieuw in balans te brengen. Een aanrader voor vrouwen in het algemeen en vrouwen met hormonale of (peri)menopauzale klachten in het bijzonder.

## WORKSHOPS

*28/09 happy hormones*  
*26/10 no stress, just relax*  
*16/11 happy hormones*  
*07/12 chakra yin yoga*

De **no stress, just relax** workshop is een yin yoga flow, die innerlijke rust en ontspanning hoog in het vaandel draagt en die ademhalingsoefeningen combineert met meditatie- en massagetechnieken en yin yoga houdingen.

## YOGA VOOR VROUWEN



De **chakra yin yoga** workshop is een yin yoga flow, die yin yoga poses combineert met visualisaties en affirmaties, om je chakra's te openen en je energie optimaal te laten stromen.