

INSCHRIJVING

***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

Inschrijven: eerst bellen of mailen voor de 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 maart 2019.

Definitieve inschrijving na betaling.

LOCATIE

Site Kerelsplein
Acaciastraat 6
Roeselare

Aangename zaal & gratis parking

YOGA LESSENREEKSEN ROESELARE



**yin & yang yoga
lessenreeksen
maart 2019**

Start op 14/3/2019!

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

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. Ontspanning komt na de inspanning!

Yang yoga lessenreeks:

Data: 14/3 & 21/3 & 28/3

Tijdstip: 19 – 20 uur

Prijs: 33 €/reeks

PRAKTISCH

yang = actieve yogavorm
yin = passieve yogavorm

De reeksen herstarten op 14/3 en eindigen op 28/3: 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: 14/3 & 21/3 & 28/3

Tijdstip: 20.15 – 21.15 uur

Prijs: 33 €/reeks