YOGA ENZOé

óYoga & lezing over yogaô

Yoga is een weg naar zelfontwikkeling en kent een filosofische achtergrond. De doelstelling van yoga is regenereren in rust en beweging, jezelf worden, stil zijn om je innerlijke stem te horen. Het beoefenen van yoga versoepelt spieren, vergroot flexibiliteit, door yogabeoefening wordt het lichaam voorbereid om samen met de geest in balans te komen en te ontspannen.

Wat wordt er deze workshop gedaan?

- Ruim een uur yoga
- Lezing over de yogafilosofie, het óachtvoudig padô

kosten:	ú 22,50 (eenmalige aktiviteit)
Duur:	2½ uur (incl. koffie/thee)
Datum:	zaterdag 18 februari 2012
Tijd:	van 09.30 tot 12.00 uur

<u>Ter informatie:</u>

- Draag gemakkelijke kleding, zorg voor een extra paar sokken, een vest, kussentje en/of plaid om deze workshop voor jezelf zo comfortabel mogelijk te maken... Yogamatten zijn aanwezig!
- Gaarne handdoek meebrengen voor over de yogamat en sokken voor behoud van hygiëne
- Bovenstaande workshop is in handen van Carolien Hartman
- Je inschrijving is geschied na betaling van het cursusbedrag aan het wijkcentrum

Plaats: wijkcentrum ôt Nieuwelant Rotterdamseweg 176 Vlaardingen
E-mail: nieuwelant@online.nl Telefoonnummer: 010.434.99.78
Rekeningno. 8735929 stichting wijkcentrumôt Nieuwelant Vlaardingen
Informatie: Yoga enzo 06.41.47.35.82 e-mail: yogaenzo@live.nl