

YOGACURSUS

Yoga is in India ontstaan en bestaat uit:

- Lichaamshoudingen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspannings- en meditatietechnieken

Letterlijk betekent yoga eenheid, het samengaan van lichaam en geest. Het beoefenen van yoga versoepelt spieren, vergroot flexibiliteit van het lichaam en zorgt voor rust in lichaam en geest.



Cursusduur: 10 lessen
Kosten: € 65,-
Startdatum: groep I maandag 9 januari van 09.00 - 10.00
groep II donderdag 12 januari van 20.15 - 21.15

Ter informatie:

Draag gemakkelijk zittende kleding, neem 'n extra paar sokken mee, een vest, kussentje en/of plaid om de yogales zo comfortabel mogelijk te maken. Yogamatten zijn aanwezig!



De yogalessen zijn in handen van:

Yoga enzo

Carolien Hartman - 06.41.47.35.82 - yogaenzo@live.nl

Wijkcentrum 't Nieuwelant – Rotterdamseweg 176 – Vlaardingen
Telefoonnummer: 010 434 99 78 òf e-mail: nieuwelant@online.nl
Gironummer: 87 35 929 t.n.v. Wijkcentrum 't Nieuwelant te Vlaardingen