



YOGA-UIT-HET-HART

DRU YOGA, EEN PRAKTISCHE MANIER OM AAN UW EIGEN WELZIJN TE WERKEN

*Serie van 8 yogalessen in de Praktijk te Nietap
van 7 mei t/m 2 juli 2012*

Data : 7 mei t/m 2 juli, m.u.v. 23 en 30 april en 28 mei

Locatie : (tijdelijk adres) Dorpshuis De Til, Tolbertsestraat 36, 9351 BH Leek

Tijdstip : maandagochtend 9.00-10.30 uur

maandagochtend 11.00-12.30 uur

Lesgeld : €80,- per serie van 8 lessen (proefles eninstromen mogelijk)

Docent : Jelly Senden

Er wordt een vloeiende, zachte vorm van yoga gedoceerd (uit de opleiding Dru Yoga; voor meer informatie zie www.druyoga.com) met een diep ontspannende werking, die heilzaam is voor het hervinden of behouden van de balans tussen lichaam, hart en geest.

Regelmatige beoefening maakt het mogelijk blokkades op elk niveau op te ruimen en kan het welzijn van iedereen bevorderen, ongeacht leeftijd of (gezondheids)conditie.

De lessen bestaan uit een activering, een vloeiende yogareeks (EBR of sequentie, waarmee blokkades in de energiehuishouding opgeheven kunnen worden), klassieke yogahoudingen en eenvoudige ademhalings- en visualisatieoefeningen, gevolgd door een diepe ontspanning.

Voor opgave of informatie kunt u contact opnemen met de docente:

jelly@jupiter-support.nl of tel.nr. 0513-418819

website: www.jupiter-support.nl