



YOGA-UIT-HET-HART

DRU YOGA, ZACHT EN VLOEIEND, LICHAAM EN GEEST VERSTILLEND

*een serie van 10 yogalessen (april-juli 2012)
op woensdagavond in De Pikestjelp te Joure*

Data : 11 april t/m 4 juli, m.u.v. 25 april en 2 en 16 mei
Locatie : Peuterspeelzaal De Pikestjelp, Kon. Julianalaan 7 te Joure
Tijdstip : 18.15-19.45 uur en 20.15-21.45 uur
Lesgeld : €90,- per serie van 10 lessen (instromen en profles mogelijk)
Docent : Jelly Senden

Er wordt een vloeiende, zachte vorm van yoga gedoceerd (uit de opleiding Dru Yoga; voor meer informatie zie www.dru-nl.org) 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
of bezoek website www.jupiter-support.nl**